Vittorio Castellani
alias Chef Kumalè
NUVOLE DI DRAGO
E GRANELLI DI COUS COUS
Ricette facili di un gastronomade
senza frontiere
CHEF
KUMALÈ
THE COUS COUS CLAN
AVALLARDI

INTRODUZIONE

Italiani mango

Abbiamo da poco archiviato il primo decennio del nuovo millennio e l'Italia festeggia quest'anno i suoi 150 anni di unità nazionale. Nel corso degli ultimi anni è molto cambiata, si è trasformata in un paese cosmopolita dove è finalmente possibile gustare i piatti della ricca tradizione regionale alternandoli e integrandoli con quelli della cucina giapponese, indiana, araba, messicana e via elencando, piatti proposti dai numerosi ristoranti di cucina multietnica presenti nelle nostre città. Polenta e *cous cous* possono andare orgogliosamente a braccetto!

Questo processo ha già iniziato a modificare i nostri gusti, che cambieranno ulteriormente nel corso del tempo seguendo un doppio binario. Da un lato si moltiplicheranno gli sforzi per recuperare e mantenere le ricette della ricca e variegata tradizione italiana basata sull'uso dei nostri migliori prodotti; dall'altro, per effetto della globalizzazione dei mercati e dell'aumento della mobilità di popoli, merci e culture, assisteremo a un interessante fenomeno di esotizzazione del gusto, con l'arrivo di sempre nuovi ingredienti e prodotti sui banchi dei nostri negozi e mercati.

Ancor oggi non siamo tuttavia pienamente consapevoli della portata delle trasformazioni in atto nei nostri gusti e stili di consumo, poiché i media ne parlano poco; si limitano a trattare questa tendenza come fosse una moda passeggera e quindi a banalizzarla. I dati delle ricerche diffusi dalle Camere di Commercio, e il recente

inserimento del *fast food* «etnico» nel paniere dei prezzi al consumo monitorato dall'Istat, dipingono invece un'Italia già multicolore che riflette anche a tavola la nuova apertura verso cibi e sapori di altri continenti. La maggiore facilità di trovare ingredienti di paesi lontani nei negozietti aperti dalle diverse comunità sotto casa nostra, ma sempre più di frequente disponibili anche nei grandi supermercati o grazie agli acquisti in Rete, ci consente infatti di realizzare senza difficoltà prelibate ricette di terre lontane.

Le Cucine del Mondo patrimonio dell'Umanità

Nel 2010 sono state inserite dall'Unesco nella lista per la salvaguardia del Patrimonio Immateriale dell'Umanità: il pasto gastronomico alla francese, la cucina tradizionale messicana e la dieta mediterranea. Si tratta di un passo importante verso il riconoscimento di altre culture alimentari che tutti ci auguriamo possa contribuire a far conoscere i tesori e i piaceri della tavola di paesi che non conosciamo a fondo, a cominciare da quelli dell'area mediterranea. L'orgoglio nazionale e il campanilismo spesso portano italiani, francesi, ma anche giapponesi, cinesi e messicani ad affermare con convinzione che la propria cucina nazionale è l'unica e la migliore al mondo. Devo ammettere che dopo vent'anni di viaggi nei cinque continenti continuo a trovarmi in grande difficoltà nel rispondere alla domanda ricorrente che molti colleghi mi rivolgono: «qual è la miglior cucina, il miglior piatto del mondo?»
Chi risponde con sicurezza, senza esitazioni a questa domanda lo fa senza riflettere, o forse non ha avuto la fortuna e la possibilità di conoscere altre cucine, di viaggiare e provare la qualità dei migliori piatti di casa o dei migliori ristoranti di Europa, Asia, Africa, Americhe e Oceania. Com'è possibile rispondere a un simile quesito

senza ribadire che non esiste in modo assoluto la migliore cucina del mondo? Io almeno non l'ho ancora trovata.
Riesco a emozionarmi, persino quasi a commuovermi, di fronte alla raffinatezza della cucina giapponese, all'allegria di quella messicana, all'incredibile varietà di quella cinese, al piacere di un banchetto libanese, alle fragranze delle pietanze thai, alla creatività delle *tapas* spagnole e a molte altre ancora.
Troppo spesso i nostri pregiudizi ci impongono di assumere come assolute delle certezze inutili. Le nostre conoscenze in materia di cucine «altre» sono ancora a uno stato embrionale perche noi possiamo esprimerci in modo adeguato. Lo stesso concetto di cucina mediterranea ci dice poco o nulla delle diverse tradizioni dei paesi che si affacciano sul *mare nostrum*. Se chiedessimo per esempio a un gruppo di persone di citare il nome di dieci diversi piatti dell'area geografica compresa tra lo stretto di Gibilterra e l'Istria, difficilmente riusciremmo a completare l'elenco. Oltre alla triade *cous cous*, *falafel* e *kebab* sappiamo ben poco delle ricchissime tradizioni culinarie dei paesi del Nordafrica (Maghreb), del Medioriente (Mashreq) e dell'area turco-balcanica, aree e nazioni che si affacciano sullo stesso mare, che usano spesso gli stessi prodotti, ma che ne posseggono anche di peculiari che ancora non conosciamo, compresa una precettistica religiosa che fa la differenza.

Chilometraggio illimitato vs chilometri zero

Non bisogna poi dimenticare che, come è successo nei secoli scorsi con i prodotti del *Nuevo Mundo* (mais, patate, fagioli, pomodori, solo per citarne alcuni), oggi in Italia, dalla pianura Padana alle isole mediterranee, si coltivano con successo piante e frutti esotici. Qualche esempio? Basterà citare le coltivazioni di verdure

asiatiche per mano dei contadini cinesi nella provincia di Prato, in Toscana, o quelle di riso giapponese per *sushi* nel pavese e nell'alessandrino, per non parlare della gamma sterminata di peperoncini ed erbe aromatiche seminate dai vivaisti più all'avanguardia dal nord al sud dello Stivale, fino al caso dei coltivatori di bambù commestibile e pere giapponesi *nashi* nelle Langhe, la patria del barolo. Anche il mondo agricolo si tinge d'Oriente dunque, e si pongono le basi per una cucina a chilometraggio illimitato realizzata in qualità, con ingredienti esotici coltivati a chilometri zero, mentre non manca chi sperimenta la carne dei nostri migliori allevamenti per impilare spiedoni rotanti di *gyros* & *kebab* artigianali. Sono pochi esempi isolati per il momento, ma sono convinto che questo genere di esperienze si moltiplicherà nei prossimi anni.
E l'industria? Be', certo non sonnecchia. In provincia di Ferrara, terra di cappellacci di zucca e salama da sugo, troviamo la terza più importante azienda produttrice di *cous cous* del mondo, mentre molti marchi storici del cibo «made in Italy» iniziano a importare, distribuire o produrre in proprio miscele di spezie, frutti tropicali, semilavorati e ingredienti esotici.

Circolano le merci e con esse le culture dei popoli

Gli storici dell'alimentazione sanno che i prodotti hanno sempre viaggiato, grazie ai commerci, fin dai tempi più remoti, insieme ai popoli e alle loro tradizioni. Si tratta di un fenomeno inarrestabile che ha consentito il fiorire di tante culture gastronomiche in continua evoluzione, culture che si sono spesso intrecciate generando piatti sublimi, alcuni dei quali raccolti in questo volume.
Oggi, grazie al proliferare delle compagnie aeree *low cost* e alla maggior facilità di viaggiare intorno al pianeta a prezzi contenuti, si sono

sviluppate nuove forme di turismo che aprono a contatti diretti con le diverse civiltà e costumi. I viaggiatori coltivano nuovi interessi, specie verso le culture materiali come la gastronomia. Le nuove generazioni non disdegnano un assaggio dei piatti di cucine lontane, sanno che spesso l'esperienza di una pizza o di due spaghetti al ragù consumati in altri paesi può risultare davvero deludente.

La diffusione di Internet, poi, ha contribuito in modo considerevole a una maggior circolazione del «sapere» a livello globale, anche per quel che riguarda le ricette. L'esuberante offerta di informazioni e ricettari presenti su portali tematici e blog di gastronomia, pone però un serio problema di affidabilità delle informazioni disponibili per gli internauti. Se provassimo a digitare a caso il nome di una ricetta che ci interessa - e non parlo solo del *sushi*, presente su Google in oltre 40 milioni di siti diversi - saremmo costretti a spendere ore e ore di navigazione senza peraltro la certezza di aver trovato ciò che cerchiamo. Parlando di *world food* o di «cucina etnica», la possibilità di imbattersi in materiale riciclato o decisamente fasullo è molto alta, specie se cerchiamo nei siti italiani. Internet è molto utile per chi sa valutare le fonti e ha già una buona conoscenza degli argomenti che cerca.

Ho quindi accettato la proposta di scrivere questo volumetto, che non ha certo la pretesa di esaurire una materia sterminata come quella del *world food*, ma soltanto l'ambizione di introdurvi a cucine diverse attraverso la proposta di ricette semplici, alla portata di tutti, perché non è stato scritto per cuochi professionisti o chef, ma solo per chi ama cucinare. E poiché per cucinare in modo autentico queste ricette bisogna utilizzare i necessari prodotti, abbiamo pensato di inserire un ampio glossario e un indirizzario che vi permetterà di scoprire quanti nuovi ingredienti possiamo oggi trovare nelle nostre città.

Cucine di viaggio: ricettario Gastronomade

Ho pensato così di mettere su carta e raccogliere in questo «disordinato ricettario di viaggio» una parte consistente delle molte ricette raccolte «sul campo» in oltre vent'anni di giri, percorsi, scambi e incontri intorno al mondo. Sono suggerimenti preziosi, fissati nel cuore e nella memoria, talvolta appuntati su fogliettini volanti, mai rubati o estorti ma svelati e narrati da cuoche amiche complici, semplici massaie migranti o grandi chef. Il «viaggio» che propongo in questo libro non conosce frontiere. Le duecento ricette qui raccolte sono molto semplici. Ho preferito scegliere dei piatti facili da realizzare ma mai banali, perché la cosa più importante per iniziare a introdurre qualche novità sulla nostra tavola è provare piacere e divertirsi a cucinare per sé e per gli amici. Ciò che importa non è acquisire tecniche, comperare nuove pentole, l'ultimo robot o i migliori coltelli di ceramica giapponese, ma sviluppare un'attitudine curiosa verso l'universo cibo. Poiché non considero la pratica culinaria come una sequenza di dettami fatta di segreti e disciplinari ma una semplice forma di espressione del sé e di appagante gratificazione, da praticare preferibilmente in compagnia, lascerò sicuramente deluso chi va alla ricerca di certezze e verità assolute, tipo «la vera ricetta del *cous cous*» piuttosto che quella del *chicken tandoori*, semplicemente perché non credo che esista «la vera ricetta del...». Le mie numerose zie ferraresi preparavano i cappellacci con la zucca ciascuna con una ricetta diversa; erano tutti diversamente buoni, non ho mai sentito la necessità di capire quale fosse «la vera ricetta», me li gustavo e basta.

Ciò che mi sforzo di trasmettere da anni nei miei corsi di cucina e *showcooking* è che bisogna fidarsi delle proprie intuizioni-emozioni piuttosto che seguire come automi una sequenza di azioni, misurando in modo ossessivo tempi e grammature. «Il tuo occhio sarà la tua bilancia» recita un saggio proverbio marocchino.

Ciò che ho imparato con passione e grande curiosità, e che riverso in queste pagine, l'ho appreso in una *food immersion* a 360° dall'anziana donna di un villaggio nel cuore dell'Etiopia o dallo stellato Michelin dei ristoranti più esclusivi di Tokyo. Che differenza fa? Oggi il mondo della cucina è sempre più mediatizzato, e questo non è necessariamente un bene. Cucinare sembra essere diventata una roba per marziani. Nei miei corsi di cucina, dove mi limito a trasmettere ciò che ho imparato da altri, noto nei miei «apprendisti» un timore quasi paralizzante verso un gesto spontaneo come quello del cucinare. Penso in certi momenti che le cose più importanti di questa mia passione non me le ha insegnate nessuno star chef bensì le donne di casa, a partire da mia madre e dalle mie zie cuoche fino alle donne immigrate nelle nostre città e coinvolte nei corsi di formazione o *showcooking* che ho organizzato nel corso del tempo. Non intendo con questo sminuire ciò che ho appreso in alcune tra le più importanti scuole del mondo o frequentando, in occasione dei miei frequenti reportage, brevi *cooking classes* da Nooror Somany del Blue Elephant di Bangkok o da Darina Allen della Ballymaloe Cookery School in Irlanda; ma non posso neppure negare che la zuppa di *harira* più buona l'ho imparata dalla signora Zoubida, una semplice *dadà* marocchina di Porta Palazzo a Torino. Le prime frontiere che bisogna superare per imparare a cucinare i piatti di altri popoli non sono solo quelle geografiche dunque. Non è indispensabile volare a Lima per imparare a preparare un buon *ceviche*, può essere sufficiente avere una brava cuoca peruviana come amica, o un valido *sherpa* che con i suoi preziosi consigli vi sappia guidare. È quello che ho cercato di fare con questo libro.

Buon Viaggio!

Vittorio Castellani aka Chef Kumalé
www.ilgastronomade.com

EUROPA MEDITERRANEA

Francia

La cucina franco-provenzale e quella pied-noir

È il paese più vicino a noi in termini geografici, ma probabilmente è anche quello che conosciamo meno dal punto di vista culinario. Se dovessimo chiedere a un italiano medio di elencare i nomi di dieci piatti tradizionali delle diverse regioni francesi, difficilmente otterremmo una lista esauriente. Nutriamo forse un certo pregiudizio verso i nostri cugini d'oltralpe, il che ci fa spesso sproloquiare di *nouvelle cuisine* mentre ci mancano conoscenze di base anche minime sui piatti della quotidianità. Trattare con cognizione e in modo compiuto di *cuisine française* è qualcosa di molto complesso; mi limiterò dunque in questo ridottissimo spazio a offrire qualche spunto e una manciata di semplici ricette, che potrete realizzare facilmente anche senza aver seguito un corso nella prestigiosa scuola di Paul Bocuse a Lione.

Se non amate particolarmente salse e cremine, né l'utilizzo invasivo di burro e dei derivati del latte, allora la cucina franco-provenzale, col suo uso generoso di olio extravergine d'oliva, verdure e prodotti del mare, è quella che fa per voi. Da Mentone a Marsiglia, passando per Nizza e la Costa Azzurra, è possibile trovare numerose pietanze che condividiamo con i nostri «vicini di casa» e che ricordano nei nomi e nella preparazione alcune specialità italiane. Basti pensare alla *pissaladière*, molto simile alla nostra pizza; ai pani *fougasse*; alla *socca* o *panisse,* una rivisitazione della farinata ligure; ma anche alla zuppa al *pistou*, un condimento che è parente stretto del nostro pe-

sto. Della cucina franco-provenzale apprezziamo soprattutto le salse *tapenade* e *anchoïade*, il «caviale» di melanzane, che ricorda i sapori del vicino Oriente, o la *brandade de morue* che, con piccole variazioni negli ingredienti, è praticamente un baccalà mantecato. E che dire poi delle insalate? Una ciotola di *salade niçoise*, piuttosto che un *pan-bagnat*, costituiscono spesso un delizioso pasto light da consumare seduti nel dehors di un bistrot, godendosi il sole in compagnia di un buon bicchiere *di* Côtes du Rhône. Altri preferiscono un bel plateau di frutti di mare, delle semplici cozze alla provenzale, o l'imperdibile zuppa di pesce che va sotto il nome di bouillabaisse. Ma in questa regione troviamo anche il taboulé, un'insalata fredda di cous cous piatto simbolo della cucina pied-noir. Una cucina molto interessante, frutto dell'incontro e del métissage tra i coloni francesi e gli immigrati spagnoli ed ebrei in Algeria, che ha saputo legare insieme tutte queste tradizioni. L'apprezzerete appieno in qualche localino nei vicoli intorno al Vieux-Port di Marsiglia, insieme a un verre de Pastis rigorosamente tagliato con sciroppo di mandorle: il moresque.

Tapenade

6/8

Pâté di olive ai capperi e acciughe

- 200 g di olive nere snocciolate
- 200 g di capperi sotto sale (*tapéno* in provenzale)
- 100 g di filetti di acciuga sott'olio
- 100 g di tonno sott'olio
- 200 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di senape forte (*moutarde anglaise*)
- 1 presa di pepe nero macinato
- 1 presa minuscola di anice in polvere
- 1-2 cucchiai di cognac (facoltativo)

In un mortaio, riducete in purè la polpa delle olive nere snocciolate, lavorandola insieme ai filetti d'acciuga e al tonno sott'olio. Unite quindi un cucchiaio di senape e i capperi lavati dal sale, sgocciolati, asciugati e tritati. Lavorate bene il composto versando l'olio a filo, insaporite con le spezie e completate con il cognac. Servite la *tapenade* come stuzzichino sopra crostini di «pane di campagna» tostati.

Taboulé

4

Insalata fredda di cous cous e verdure

- 250 g di semola di *cous cous* medio precotta
- 16 pomodorini tipo ciliegino
- 2 grossi limoni sugosi
- 1 piccola cipolla rossa
- 1 peperone verde
- 1 manciata di uvetta sultanina
- 1 manciata di olive nere, tipo *arbequinas* o taggiasche
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di menta fresca dolce (o secca in foglie)
- 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio (facoltativa)
- olio extravergine d'oliva

Sistemate la semola di *cous cous* in un'insalatiera larga e bagnatela con acqua fredda in cui avrete versato il succo di limone filtrato, fino quasi a coprire l'intera superficie, ma senza inzuppare la semo-

la, aggiungendo l'acqua poco alla volta. Mescolate con cura usando la punta delle dita come un rastrello in modo da miscelare bene il *cous cous*. Lasciate riposare la semola per circa 15 minuti, perché il processo di reidratazione abbia effetto. A parte, lavate l'uvetta sotto l'acqua corrente per liberarla dalle impurità e mettetela in ammollo in acqua calda. Tagliate i pomodori in quarti, eliminate il liquido e i semi interni che conserverete, e con uno spelucchino ben affilato tagliate la polpa a cubetti regolari. Liberate il peperone da semi e membrane interne, tagliatelo a dadini della stessa dimensione dei cubetti di pomodoro, sbucciate e tagliate a pezzettini anche la cipolla rossa. Lavorate ora la semola, che nel frattempo si sarà compattata, per sgranare bene i chicchi. Unite le foglioline di prezzemolo e la menta tagliate con il coltello (non usate né mezzaluna né frullatore per questa operazione!), quindi la cipolla, i peperoni, le olive e l'uvetta, spruzzata, se vi piace, con l'acqua di fiori d'arancio. Mescolate bene in modo da amalgamare tutti gli ingredienti. Unite infine i pomodori, aggiustate di sale e condite con olio extravergine d'oliva. Lasciate riposare in fresco il vostro *taboulé*. Il riposo è importante perché così la semola s'impregnerà degli umori delle verdure e del condimento, risultando più morbida e saporita. Prima di servire, aggiungete eventualmente ancora un filo d'olio se dovesse risultare asciutto.

Soupo de peis à la marseillaise — 4/6

Zuppa di pesce alla marsigliese

- 1 kg di pesci di scoglio per zuppa
- ½ kg di vermicelli
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 porri
- 2 cipolle
- 2 pomodori
- 2 spicchi d'aglio
- 1-2 bustine di zafferano
- 1 rametto di finocchio
- 1 foglia di alloro
- 1 scorza d'arancia non trattata
- 2 l d'acqua
- sale e pepe

In una casseruola, fate appassire nell'olio d'oliva le cipolle e i porri tritati. Aggiungete quindi i pomodori tagliati a cubetti, l'aglio tritato, il finocchio, l'alloro, la scorza d'arancia intera e allungate con l'acqua fredda. Portate a ebollizione. Pulite i pesci e aggiungeteli al brodo, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere a fuoco vivo per 15 minuti. Filtrate quindi il brodo di cottura e pressate i pesci in un colino per estrarne i succhi. Riportate il brodo a bollore, versate i vermicelli e insaporite con lo zafferano. Servite la zuppa ben calda in ciotole individuali.

Soupe au pistou

4/6

Zuppa al pesto

- 500 g di fagiolini verdi
- 320 g di vermicelli
- 3-4 patate
- 2 pomodori maturi
- 3 cucchiai di *râpée* di formaggio
- 2 l d'acqua

per il pistou
- 2-3 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 manciata di foglie di basilico

In una pentola fate cuocere insieme, in 2 litri d'acqua, i fagiolini lavati e tagliati a tocchetti, le patate sbucciate e tagliate a cubetti, i pomodori a pezzettini. Quando le verdure saranno quasi cotte aggiungete i vermicelli e portateli a cottura. Insaporite infine con il *pistou*, preparato lavorando in un mortaio gli spicchi d'aglio con le foglioline di basilico e l'olio extravergine d'oliva versato a filo. Servite con crostoni di pane e una spolverata di di formaggio *râpé*.

Ratatouille pied-noir

4

Casseruola di verdure

- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 2-3 pomodori maturi
- 1-2 cipolle
- 2-3 cucchiai d'olio extravergine d'oliva
- 3 spicchi d'aglio
- 1 tazza di prugne secche non denocciolate (facoltativo)
- 1 manciata di olive nere (facoltativo)
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- sale

Tagliate a cubetti le zucchine, le melanzane, i peperoni privati dei semi e dei filamenti interni. In una casseruola fate appassire nell'olio le cipolle tagliate a julienne con l'aglio tritato, poi trasferitevi tutte le verdure. Unite i pomodori tagliati a cubetti e, se volete, le olive nere o le prugne secche. Insaporite con le spezie, mescolate, coprite con un coperchio e proseguite la cottura a fuoco medio finché tutte le verdure saranno ben cotte ma non sfatte. Servite caldo o freddo come contorno.

Spagna

Cocina de la barra - cocina de la mesa

La cucina spagnola è un argomento che suscita grande interesse a livello internazionale. Ma qui vorrei tralasciare per una volta il soggetto preferito dalla stampa specializzata, nei cui confronti alterna incensamenti e critiche feroci, ovverosia Ferran Adrià, lo chef ritenuto per decenni il massimo esponente planetario di quella cucina contemporanea che qualcuno ha definito *tecno-emocional* e che viene servita nei ristoranti stellati. Fortunatamente l'esperienza maturata in diversi anni di consulenza presso la sezione internazionale del Fòrum Gastronòmic di Girona, uno dei massimi eventi dell'alta cucina, mi ha fatto apprezzare anche aspetti della gastronomia spagnola molto meno celebrati, a cominciare dalle *tapas* per finire con la *cocina del mercado*.

Le vicende storiche della Spagna fanno sì che la sua cucina regionale rimanga un elemento identitario fondamentale per le diverse comunità. Se è vero che tutti gli spagnoli condividono la medesima passione per quell'arte culinaria effimera e minimalista universalmente nota come *tapa*, ogni regione custodisce gelosamente le sue ricette peculiari ed esclusive. Mentre i baschi sfornano le migliori varietà di *pintxos* - e il peperoncino verde di *guindilla* in salamoia infilzato su un *palillo* con acciuga sott'olio e oliva farcita rappresenta la loro icona -, i galiziani non rinuncerebbero per nessun motivo al mondo al suo *pulpo a la feria*: un piattino di legno zuppo del brodo rosso di cottura ricolmo di tentacoli di polipo tagliati a rondelle, spolveriz-

zati di *pimentón de la Vera* e sale, il tutto benedetto da un filo di olio d'oliva. Le mille specialità che si possono gustare in piedi o appollaiati al bancone (*barra*) di un *bar de tapas*, rappresentano un piacere *de toda la vida* e al tempo stesso un rito irrinunciabile che sottolinea l'importanza del cibo come elemento di socialità.
In molti mercati poi, come quello di Sant Josep, meglio conosciuto come la Boqueria di Barcellona, sopravvivono i chioschi di *cocina del mercado*. Qui abili cuochi-teatranti spadellano fin dalle prime ore del mattino, sotto gli occhi dei clienti, piatti di sostanza e pieni di gusto cotti al momento al di là del bancone (la *barra*), aggiungendo in tal modo valore a ogni cibo fresco o primizia di stagione acquistata al mercato. Alcuni di questi chioschetti, come il mitico Pinotxo Bar de la Boqueria, sono diventati luoghi di culto, con i loro grandi classici proposti da generazioni in lingua catalana: *xipirons amb mongetes de Santa Pau* (calamari con fagioli di Santa Pau), *capipota* (testina di bovino), *cigrons esparrats amb botifarra* (ceci con salsiccia).
Tutti questi spuntini non rappresentano per gli spagnoli un'alternativa al pranzo o alla cena, ma solo un piacevole preludio e un pretesto per bere una *caña* di birra, un *vino fino*, una *sidra* o un *vermut* con gli amici al bar. Dopo aver piluccato tre o quattro *tapas*, ci si mette ancora una volta a tavola (*mesa*), ma questa volta in famiglia, per gustare i piatti della cucina casalinga. Da qualche tempo sono nati e proliferano in Spagna un gran numero di collettivi gastronomici che si pongono l'obiettivo di servire, a prezzi ragionevoli e accessibili a tutte le tasche, una cucina tradizionale o di fantasia elaborata utilizzando i numerosi prodotti spagnoli di qualità. Se andate in vacanza in Spagna scegliete di preferenza questo genere di locali per gustare i vostri piatti preferiti. Anche una semplice *paella*, un *gazpacho* o una *crema catalana* devono essere cucinati come si deve per poter essere apprezzati.

Pulpo a la feria 6 👤

Polpo alla galiziana

- 1 polpo di scoglio da 2 kg scongelato
- 1 cucchiaino di paprica piccante (*pimentón*)
- 1 cucchiaino di paprica affumicata (*pimentón de la Vera*)
- olio extravergine d'oliva
- fior di sale

Per questa ricetta è meglio usare un polpo scongelato, che risulterà più morbido a fine cottura. Fate bollire una grande quantità di acqua in una pentola capace e immergetevi completamente il polpo, con i tentacoli rivolti verso l'alto. Lasciatelo cuocere per 45 minuti, quindi prelevatelo dall'acqua e lasciatelo raffreddare per 15 minuti. Tradizionalmente il *pulpo a la feria* si serve su piatti di legno grezzo che vengono immersi nel suo brodo di cottura, e sui quali si taglia il polpo a rondelle di circa 1 cm di spessore fino a ricoprirne la superficie. Si serve ben caldo, spolverato con una miscela composta dalle due varietà di paprica e il fior di sale, e condito con abbondante olio d'oliva.

Chipirones en su tinta 4/6 👤

Calamari al nero

- 1 kg di calamari
- 2-3 cipolle
- 2 pomodori maturi
- 2 fette di pane raffermo
- olio extravergine d'oliva

Lavate e pulite i calamari, poi svuotateli conservando le sacche d'inchiostro. Riempiteli con i loro tentacoli tagliati a pezzi. In una padella fate saltare le cipolle tritate con i pomodori tagliati a cubetti. Quando le verdure inizieranno ad appassire, unite i calamari e proseguite la cottura finché saranno teneri e ben cotti. Prelevateli dal tegame e

conservateli a parte. Aggiungete al condimento le sacche d'inchiostro e il pane raffermo ammollato in acqua e strizzato. Mescolate bene tutti gli ingredienti e passateli al setaccio, in modo da ottenere una salsa densa. Rimettete i calamari nella padella e nappateli con la salsa all'inchiostro. Serviteli ben caldi.

Gazpacho

6

Zuppa fredda di verdure

- 1 kg di pomodori maturi
- ½ kg di cetrioli senza semi
- 1 peperone rosso carnoso
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- ½ filone di pane
- 125 ml di olio extravergine d'oliva
- 100 ml d'aceto
- 1,5 l di acqua gelata
- sale

per la guarnizione

- 2-3 uova sode
- 1 cetriolo
- crostini di pane fritto

Lavate tutte le verdure e tagliatele a tocchi. Inzuppate il pane nell'acqua e strizzatelo.Trasferite le verdure in un capace contenitore e frullatele insieme al pane e agli altri ingredienti versando l'acqua fredda un poco alla volta. Quando il *gazpacho* sarà liquido e omogeneo, passatelo al chinois per renderlo più fluido. Sistematelo in frigo per farlo raffreddare, oppure servitelo con cubetti di ghiaccio in ciotole di terracotta portando a parte le guarnizioni: uova sode sminuzzate, cetriolo tagliato a cubetti e crostini di pane fritto.

Paella valenciana

4 👤

Riso ai frutti di mare, carne e verdure

- 320 g di riso varietà *Bomba*
- 400 g di pollo o coniglio
- 150 g di salame tipo *chorizo*
- 400 g di frutti di mare (cozze, vongole)
- 200 g di gamberi o scampi
- 60 g di fagiolini o fave fresche sgusciate
- 5 cucchiai di passata di pomodoro
- 200 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di *pimentón rojo* o paprica dolce
- 1 cucchiaino di pistilli di zafferano
- acqua calda
- sale

Fate riscaldare l'olio d'oliva nell'apposita padella (*paella*), quindi fatevi dorare le carni leggermente salate insieme al *chorizo* tagliato a rondelle. Aggiungete quindi i fagiolini o le fave e mescolate per 1 minuto. Versate la salsa di pomodoro, rimestate e spolverizzate con la paprica. Coprite a filo con acqua calda e lasciate andare per 30 minuti, aggiungendo, se occorre, altra acqua calda durante la cottura. Aggiustate di sale. Aggiungete il riso e lo zafferano e mescolateli con gli altri ingredienti; il brodo dovrà coprire tutta la superficie. Sistemate i frutti di mare e i crostacei sopra la *paella*. Cuocete a fuoco vivo per i primi 7 minuti, abbassate al minimo per i successivi 5 minuti e ultimate la cottura per i restanti 3-4 minuti a fuoco medio, finché tutto il brodo sarà assorbito. Servite in tavola la *paella* ben calda con spicchi di limone.

Crema catalana

4 👤

Crema catalana

- ½ l di latte intero
- 4 tuorli d’uovo
- 75 g di zucchero
- 15 g di maizena
- 1 scorza di limone non trattato
- 1 stecca di cannella

per il caramello

- 4 cucchiai colmi di zucchero

Sistemate il latte in un bollitore insieme alla cannella e alla scorza del limone, mettete sul fuoco e spegnete non appena il latte raggiunge il bollore. In una ciotola a parte battete con una frusta i tuorli d’uovo con lo zucchero e la maizena. Prelevate dal latte la stecca di cannella e la scorza di limone, e versatevi poco alla volta i tuorli montati, mescolando delicatamente. Rimettete il recipiente sul fuoco dolce, proseguite la cottura del composto rimestando continuamente, sempre nello stesso senso, facendo attenzione che non attacchi sul fondo. Quando la crema sarà addensata e inizierà a fare le bolle, toglietela dal fuoco e distribuitela nelle tradizionali ciotole di terracotta (*molde de barro*). Lasciatela raffreddare finché la superficie si sarà solidificata, distribuite su ogni ciotola una cucchiaiata di zucchero e caramellate con la fiamma o con l’apposito ferro arroventato a fuoco vivo.

Grecia

Le radici della dieta mediterranea

Nel 2010 l'Unesco ha inserito la Dieta Mediterranea (dal greco *diaita*, «stile di vita») nella lista dei beni che costituiscono il Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità. Mentre si fa un gran parlare di quanto sia importante mangiare bene per stare in salute, la Grecia si gloria delle sue tradizioni citando dati e ricerche che dimostrerebbero la longevità degli abitanti di alcune aree del paese – in special modo l'isola di Creta – e la bassa percentuale di persone affette da malattie cardiovascolari. Risultati che sarebbero dovuti in gran parte proprio a un'alimentazione tradizionale genuina e salutare. La cucina greca, oltre a far uso generoso di legumi e di molte varietà di erbe spontanee dalle proprietà aromatiche e officinali (tra cui il dittamo e la *malotira*) nella preparazione di piatti, infusi e distillati, è molto ricca di verdure, in osservanza alla precettistica religiosa cristiano-ortodossa che proibisce l'uso della carne in certi periodi dell'anno, specie a ridosso della Pasqua. Il regime prescritto per la Quaresima, ad esempio, consente di consumare nelle *ouzerie* una prelibata cucina marinara, con decine di *mesedakia*, piccoli piatti stuzzicanti a base di insalata di uova di pesce (*taramosalata*), calamari (*kalamarikia*), gamberi (*garides*), polpi (*oktapodi*), il tutto accompagnato da insalate di lattuga, cipollotti primaverili, ravanelli e olive nere *kalamata* e annaffiato con vino bianco resinoso (*retzina)* servito fresco. Anche quando la carne è consentita, viene quasi

sempre cucinata insieme alle verdure, in una percentuale che si avvicina al 50% dell'una e delle altre.
La Grecia condivide con Libano, Siria e Turchia la tradizione del *mezzé*, una serie di antipasti di terra e di mare, serviti caldi o freddi: un pretesto per brindare in compagnia sorseggiando preferibilmente *raki*, una particolare acquavite locale che va servita ben ghiacciata, oppure l'*ouzo*, un distillato dal sapore di anice. Oltre alla classica salsa *tzatziki* e all'insalata greca con *feta* e verdure di stagione reperibili in tutta la Grecia, spuntano nelle diverse regioni varianti e specialità locali: lumache alle erbe stufate in salsa di pomodoro con una mistura di semola di grano e latte fermentato (*xinochondros*), involtini di fiori di zucca farciti di riso (*dolmathès*), varietà differenti di fagottini (*kallitsounia*) e paste ripiene (*sarikopitès*, *agnopitès*, *sfakianopitès*) farcite con carni, verdure o formaggio. La cucina greca si caratterizza anche per l'impiego massiccio dell'olio extravergine d'oliva. Nella sola isola di Creta, ad esempio, se ne utilizzerebbe circa il doppio che in Italia e un terzo più che in Spagna, gli altri due paesi mediterranei che fanno il più largo uso di questo meraviglioso prodotto.

Oktapodi Krasato

6

Polpo stufato al vino rosso

- 1 grosso polpo del peso di 1,5 kg circa
- 500 g di pomodori pelati
- 2 cipolle
- 1 spicchio d'aglio
- 1 bicchiere di olio extra vergine d'oliva
- 1 peperone rosso (facoltativo)
- 3 chiodi di garofano
- 2 foglie d'alloro
- ½ cucchiaino di pepe bianco
- 2 bicchieri di vino rosso amabile
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 cucchiaino di zucchero

Lavate il polpo e tagliatelo grossolanamente a tocchi, quindi sistematelo in un tegame di coccio, senz'acqua, e fatelo andare finché tutto il liquido che avrà rilasciato sarà evaporato: occorreranno circa 20 minuti. Aggiungete ora l'aglio e le cipolle tritate finemente, bagnate con l'olio, mescolate bene e fate insaporire. Unite quindi i pelati sminuzzati, il peperone tritato, il prezzemolo pure tritato, le spezie, gli aromi e lo zucchero, e lasciate andare per altri 10 minuti prima di versare il vino rosso. Spegnete subito il fuoco, coprite il tegame e lasciate riposare per almeno 90 minuti prima di servire come antipasto o come secondo.

Garides saganaki

6

Saganaki di gamberi e verdure

- 1 kg di gamberoni sgusciati
- 250 g di feta
- 200 g di passata di pomodori da sugo freschi
- 1 cipolla
- 1 peperone rosso o giallo
- 1 manciata di prezzemolo
- 1 bustina di zafferano (facoltativo)
- olio extravergine d'oliva

In una pentola di coccio fate rosolare nell'olio d'oliva le cipolle e il peperone tagliati a julienne. Quando saranno appassiti, bagnateli

con la passata di pomodoro e proseguite finché le verdure saranno a metà cottura. In una pirofila da forno sistemate sul fondo la salsa di verdure, adagiatevi sopra i gamberoni e la feta sbriciolata grossolanamente, spruzzate con lo zafferano sciolto in un cucchiaio di acqua tiepida e cospargete di prezzemolo sminuzzato. Fate cuocere in forno a temperatura media finché la feta inizierà a sciogliersi e a prendere colore.

Tzatziki

4/6

Salsa di yogurt e cetrioli

- 2 confezioni da 170 g di yogurt greco intero senza zucchero (*straghisto*)
- 2-3 cetrioli medi
- 2-3 spicchi d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- 1 ciuffo d'aneto (facoltativo)
- sale

Sbucciate i cetrioli, eliminate la parte gelatinosa centrale e i semi, grattugiate la polpa a fiammifero, cospargete di sale e lasciatela sgocciolare in un colapasta. Nel frattempo, con una frusta sbattete lo yogurt insieme a 2 cucchiai di olio d'oliva e 2 prese di sale. Strizzate la polpa dei cetrioli nel pugno in modo da eliminare quanto più liquido possibile. Mescolate la polpa di cetriolo con la salsa di yogurt e l'aglio grattugiato e amalgamate bene, spolverizzando eventualmente con un poco di aneto. Trasferite la salsa in una ciotola e ponetela in frigo per almeno 2 ore prima di servirla. Lasciar riposare lo *tzatziki* in modo che l'aria incorporata durante la preparazione si disperda è fondamentale per ottenere una salsa compatta. Servitelo come *mezzé*, in accompagnamento a carni grigliate o con fette di pane casereccio abbrustolito.

Fakes soupa

4/6

Zuppa di lenticchie all'agro

- 500 g di lenticchie
- 2-3 pomodori maturi
- 2 cipolle
- 2-3 spicchi d'aglio
- 2-3 foglie d'alloro
- 1 rametto di rosmarino
- 4-6 cucchiai di aceto di vino bianco
- 3 cucchiai diolio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Lavate le lenticchie sotto l'acqua corrente e lasciatele in ammollo per alcune ore. Scolatele e mettetele a cuocere in abbondante acqua bollente salata finché saranno tenere. A parte, fate scottare le erbe aromatiche e l'aglio tritato in una padella senza condimento. Quando sprigioneranno il loro aroma, e prima che inizino a tostare, versate l'olio d'oliva, lasciate scaldare per qualche istante, quindi fatevi appassire le cipolle tritate, poi aggiungete i pomodori, pure tritati. Quando i pomodori saranno morbidi, trasferite il soffritto nelle lenticchie, mescolate, lasciate cuocere ancora per 15 minuti. Servite in piatti individuali aromatizzando con un cucchiaio di aceto a testa.

Melitzano moussaka

6

Sformato di melanzane

- 1 kg di melanzane lunghe
- ½ kg di carne di manzo macinata
- 1 bicchiere di vino bianco (facoltativo)
- 2-3 grossi pomodori maturi
- 2 cipolle bionde
- 160 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di pepe di Giamaica (*allspice*) in polvere
- 1 cucchiaino di origano
- 2-3 spicchi di aglio tritato

per la salsa besciamella

- 600 ml di latte vaccino intero
- 80 g di burro
- 80 g di farina di grano 00

- 30 g di formaggio *kefalotiri* o *kefalograviera*
- 2 tuorli d'uovo
- sale e noce moscata

per la copertura
- 60 g di *kefalotiri* o *kefalograviera*
- 4 cucchiai di mollica tostata (facoltativo)

Tritate le cipolle, scaldate l'olio in una casseruola e fatele appassire a fuoco moderato. Aggiungete la carne macinata (accertatevi che non sia troppo magra) e fatela rosolare per 10 minuti sfumando, se volete, con il vino. Unite quindi il pomodoro tagliato a cubetti, l'aglio, le spezie e gli aromi e lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 1 ora. Nel frattempo lavate e pulite le melanzane e tagliatele a fette di uno spessore di poco inferiore a 1 cm senza sbucciarle. Mettetele in una terrina con acqua e sale per ½ ora circa per eliminare l'amaro. Poi strizzatele e friggetele in olio ben caldo, finché saranno dorate sui due lati. Ritiratele dal fuoco e lasciatele a scolare dall'eccesso di olio all'interno di un colapasta. Prendete una teglia rettangolare e adagiatevi uno strato di melanzane, salate e pepate, distribuite uno strato di carne macinata da cui avrete eliminato l'eccesso di sugo e poi continuate seguendo lo stesso ordine. Preparate ora la besciamella. Con una piccola frusta mescolate la farina con il burro ammorbidito a temperatura ambiente. Trasferite il composto in un tegame dal fondo spesso, mettetelo sul fuoco e fatelo tostare dolcemente. Aggiungete il latte a poco a poco, mescolando continuamente per evitare la formazione di grumi. Dopo circa 10 minuti, spegnete il fuoco e unite i tuorli d'uovo, il formaggio, il sale e la noce moscata, mescolate bene, sistemate nuovamente sulla fiamma per far addensare la salsa, ma evitate di portare nuovamente a ebollizione. Stendete la besciamella sopra le melanzane, cospargete con il formaggio ed eventualmente con la mollica tostata. Informate a 180° e lasciate cuocere per circa 1 ora. Togliete la *moussaka* dal forno e lasciatela riposare prima di tagliarla a fette e servirla.

MAGHREB

Marocco

Dalla cucina arabo-andalusa fassie allo street food di Marrakech

«Un tè senza menta è come una notte senza luna» recita un antico proverbio maghrebino che ci introduce alla raffinatezza di questa grande cucina, tra le più ricche e prelibate del mondo arabo. Il Marocco vanta infatti, tra i paesi del Nordafrica, il più importante patrimonio gastronomico. Le cause di questo primato sono diverse, a cominciare dall'estrema varietà del territorio, che spazia dalle fertili pianure settentrionali a clima temperato alle zone montane dove è diffusa la pastorizia, alle coste pescosissime del Mediterraneo e dell'oceano Atlantico. La sua lunga storia ha fatto sì che le comunità berbere native si appropriassero delle tradizioni e dei prodotti introdotti via via dagli arabo-andalusi, dalle comunità ebraiche, e dai francesi, sottraendosi alla dominazione turco-ottomanae sviluppassero poi, sotto le diverse dinastie, una cucina di palazzo che non teme rivali. Anche se spesso banalizzata e nota soltanto per poche specialità come il *cous cous*, il *tajine* o il tè alla menta servito con i pasticcini, la gastronomia marocchina varia molto da regione a regione, con un repertorio di piatti ancora tutti da scoprire, ma che conquistano il palato con la loro delicatezza. La cucina del Marocco, al contrario di quanto si potrebbe immaginare e con l'eccezione di qualche rara pietanza, non ama i cibi piccanti; predilige piuttosto giocare sul contrasto dolce-salato e sull'armonizzazione di spezie

preziose come lo zafferano, lo zenzero in polvere, la cannella, ma anche il pepe nero, il cumino e la paprica dolce. Nella cottura dei cibi, alle carni e alle verdure stufate viene spesso aggiunta la frutta secca: prugne, uvetta sultanina, mele cotogne, o il miele. Esiste anche un'importante tradizione di cibi di strada, specie a Marrakech, dove nella splendida piazza Djemaa el Fnaa si possono gustare ottime specialità a ogni ora del giorno e della notte.
Un menù marocchino tipico inizia di solito con una selezione di insalate e antipasti. Le prime sono spesso a base di verdure cotte, come la caponata maghrebina di zaâlouk, l'insalata di carote lesse all'acqua di fiori d'arancio (*chlada ba khizou*) o di pomodori dolci ai petali di rosa. Insieme vengono servite le sfoglie di pasta *brik* (*warka*) farcite di carne o verdure e spezie (*brewats*) e fritte, ma nei menù delle feste non manca mai la torta dolce-salata di *bastela*, farcita di carni sfilettate di piccione o pollo, con uova, mandorle, zucchero a velo, zafferano e cannella, un'autentica delizia! Il *cous cous* è sempre presente sulla tavola del venerdì, giorno festivo nei paesi islamici, e nelle diverse ricorrenze del calendario religioso o di alcune cerimonie come i matrimoni. Il *cous cous* è un piatto unico a base di farina di semola di grano duro lavorata con una tecnica molto elaborata dalle donne, le quali bagnano la farina a poco a poco e ne ricavano, con un rapido e preciso movimento della mano appoggiata su un piano di lavoro, tante piccole microsferule che vengono fatte essiccare per essere cucinate al vapore in un secondo momento. La cultura del *cous cous* è paragonabile a quella della pasta per noi italiani. Ne esistono infatti diversi formati e versioni, a base di farine d'orzo, di mais o di miglio, per non parlare dei condimenti che lo accompagnano, che variano da regione a regione e utilizzano i prodotti del mercato secondo il ritmo delle stagioni. Generalmente in un *cous cous* non mancano mai le verdure, i legumi e la carne; più raramente è presente il pesce. Le carni, di manzo e di montone - mai di maiale perché vietato dal

Corano - vengono cucinate arrosto (*kabab*), sotto forma di spiedi o spiedini dopo una marinatura preliminare con spezie, o stufate nel caratteristico coccio a forma di cono dal quale traggono il nome: il *tajine*. Di grande interesse è la tradizione di pani e crêpe, come la pasticceria a base di frutta secca ed essenze floreali, servita sempre con il proverbiale tè alla menta.

Brewats
4 👤

Sfoglie farcite di carne alle spezie

- 6 fogli di *brik* (*warka*)
- 1 bicchiere di olio di semi

per la farcitura

- 200 g di carne tritata non troppo magra
- 1 cipolla piccola
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 presa di cannella in polvere
- 2 uova
- ½ cucchiaino di sale
- zucchero a velo (facoltativo)

Fate saltare velocemente in una padella la cipolla tritata con le spezie e il coriandolo tritato, unite la carne, aggiustate di sale, mescolate bene e togliete dal fuoco non appena avrà preso colore. Sistemate il composto in un chinois per farlo sgocciolare, lasciatelo raffreddare, quindi aggiungete le uova battute. Su un piatto piano, sistemate un foglio di *brik*, piegate verso l'interno le due parti esterne, in modo da realizzare una specie di rettangolo, stretto e lungo. Sistemate verso il fondo una cucchiaiata colma dell'impasto e ripiegate in modo da ottenere dei triangoli, che sigillerete inumidendo i bordi con un po' d'acqua. Fate friggere in olio di semi, scolate su carta assorbente e servite. Se vi piace, potete spolverare i vostri *brewats* con zucchero a velo e poca cannella in polvere.

Zaâlouk
4/6 👤

Caponata di melanzane marocchina

- 1 kg di melanzane
- 250 g di pomodori maturi
- 5 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 spicchi d'aglio
- 12 olive nere snocciolate (facoltativo)
- ½ limone
- ½ cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di paprica dolce
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino di sale
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di coriandolo

Lavate il prezzemolo e il coriandolo, scartate i gambi e conservate le foglioline. Portate il forno a 180 °C e fate grigliare le melanzane intere per circa 40 minuti. Lasciatele raffreddare, eliminate la buccia, tagliatele a dadini e schiacciateli grossolanamente con una forchetta. In una padella fate saltare nell'olio d'oliva la polpa di melanzane con l'aglio grattugiato in purè, il prezzemolo e il coriandolo tritati, i pomodori spellati, privati dei semi e tagliati a cubetti, il sale, le spezie e metà del limone spremuto. Lasciate cuocere la caponata per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. A fine cottura unite le olive e servite ben caldo.

Harira

4/6

Zuppa del Ramadan

- 125 g di lenticchie
- 125 g di carne di agnello
- 500 g di cipolle
- 100 g di farina
- 1½ limoni
- ½ barattolo di pelati
- ½ cucchiaino di zafferano
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- sale

Lavate le lenticchie e fatele bollire coprendole d'acqua finché diventeranno morbide, quindi bagnatele con il succo di mezzo limone. Tagliate la carne a dadini, ponetela in una pentola piuttosto alta e copritela a filo con l'acqua. Aggiungete il pepe, il sale, lo zafferano e le cipolle tagliate grossolanamente. Coprite e lasciate cuocere a fuoco medio per circa 1ora, quindi unite le lenticchie e il loro brodo di cottura. Intanto portate a ebollizione 1 litro e ¼ di acqua in una pentola a parte, aggiungete i pelati ridotti in purè e l'olio d'oliva, lasciate cuocere per 15 minuti. Versate in questo brodo di pomodoro anche il brodo di carne, che avrete intanto scolato trattenendo la

parte solida. Stemperate la farina in un bicchiere di acqua fredda facendo attenzione che non si formino grumi, aggiungetela al brodo mescolando energicamente, e unite infine la carne, le lenticchie e le cipolle. Se la zuppa risultasse troppo densa, allungatela con un po' di acqua calda. Rimettetela sul fuoco a fiamma dolce fino a quando alza il bollore. Insaporite con il succo di limone e il prezzemolo. Servitela ben calda.

Kseksou

4/6

Cous cous di carne e verdure

- 1 kg di semola di *cous cous* precotta
- 1 bicchiere di olio extravergine d'oliva
- 500 g di carne d'agnello o di manzo (spalla)
- 500 g di grosse carote
- 500 g di zucchine
- 500 g di zucca
- 400 g di rape bianche
- 250 g di pelati o salsa di pomodoro
- 150 g di cipolle
- 100 g di ceci già cotti, o scolati se in scatola
- 1 mazzetto di prezzemolo
- ½ cucchiaino di pepe macinato
- ½ cucchiaino di paprica
- ½ cucchiaino di zafferano
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere (facoltativo)
- sale

Lavate e pulite tutte le verdure, tagliate la carne in pezzi. Nella parte bassa di una cuscussiera (*keskass*) versate ½ bicchiere d'olio, quindi unite la carne, le cipolle tagliate a julienne, il prezzemolo lavato e tritato e tutte le spezie. Coprite con acqua fredda, salate e, quando prende il bollore aggiungete le carote pelate e tagliate in grosse rondelle, le rape sbucciate e tagliate in quarti, la salsa di pomodoro. (L'acqua non deve mai superare i ⅔ della capacità della pentola; si eviterà così che il brodo in ebollizione bagni la semola, la quale deve

cuocere col solo vapore nella parte superiore della cuscussiera). Proseguite la cottura per 30 minuti, e, dopo aver inserito le zucchine a tocchi, i ceci e la zucca, ancora per altri 15 minuti circa, fino a quando le verdure saranno cotte ma non sfatte.

Cottura della semola

In un ampio contenitore circolare, o meglio nel piatto tradizionale di terracotta usato come piano di lavoro (*gsaa*), lavorate il *cous cous* con circa ¼ di litro di acqua fredda, usando la punta delle dita, per inumidire bene tutta la semola. Mezz'ora prima che il condimento sia pronto, ungete con un po' d'olio l'interno della parte superiore della cuscussiera (o, in alternativa, di un colapasta metallico), quindi fate aderire le due parti della pentola servendovi di uno strofinaccio o di una pellicola aderente da cucina, in modo che il vapore di cottura non fuoriesca dai bordi della pentola ma aromatizzi la semola attraverso i fori della cuscussiera. A questo punto dividete la semola in tre parti e distribuitela sul fondo del *keskass* in tre momenti successivi, attendendo che il vapore attraversi completamente il *cous cous*. Dopo 15 minuti trasferite la semola sul piano di lavoro (*gsaa*) e iniziate a sgranarla scrupolosamente. Conditela con il restante ½ bicchiere di olio d'oliva e aggiustate di sale. Riversate quindi la semola nella cuscussiera per altri 15 minuti per ultimare la cottura.

Servizio

Quando la semola è cotta, rovesciatela sul piano di lavoro (*gsaa*) o in un ampio piatto circolare, in modo da formare un cono. Ricavate un ampio «cratere» al centro del cono dove collocherete la carne con i ceci e sistemate le verdure lungo le «pendici». Bagnate leggermente il *cous cous* con il brodo di cottura che verserete tutt'intorno alla base del cono, avendo cura di non inzuppare la semola. In una ciotola a lato servite un po' del brodo di cottura in modo che ogni commensale

possa inumidire la semola a proprio piacere. Se vi piace, in un'altra ciotola potete stemperare un po' di *harissa* (salsa di peperoncino) in una parte dello stesso brodo per rendere il *cous cous* più piccante.

Tajine aux pruneaux

4/6

Tajine alle prugne

- 900 g di carne magra di manzo (spalla)
- 200 g di prugne secche non snocciolate
- 2 cipolle
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di pepe nero in polvere
- 2 cucchiaini di cannella in polvere
- ½ cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 bustina di zafferano
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaino di acqua di fiori d'arancio
- 1 cucchiaio di semi di sesamo tostati
- sale

Tagliate la carne a cubetti di 2-3 cm di lato. Sistemate sul fondo di un *tajine* o di un tegame di coccio le cipolle tritate finemente, lo zenzero, il pepe, lo zafferano sciolto in un cucchiaio di acqua tiepida, il prezzemolo legato con uno spaghino e la carne. Fate prendere colore alla carne, rimestando per insaporirla con le spezie. Coprite a filo gli ingredienti con l'acqua, aggiustate di sale, condite con l'olio extravergine d'oliva, incoperchiate e lasciate cuocere a fuoco lento.
A parte, mettete in ammollo le prugne nell'acqua tiepida e lasciatele riposare per un po', cambiando l'acqua una volta. Dopo circa 30 minuti di cottura della carne, scolate le prugne dall'acqua, trasferitele in un pentolino, bagnatele con un mestolo del brodo del *tajine*, aggiungete la cannella e il miele, e fatele bollire finché saranno tenere ma non sfatte. Ultimate la cottura del *tajine* versandovi un po' del brodo aromatico delle prugne. Per completare il piatto, sistemate le

prugne sulla carne, aggiungete una spolverata di sesamo tostato al momento e, se vi piace, una spruzzata di acqua di fiori d'arancio. Servite in tavola direttamente nel *tajine*.

Variante

Se preferite, potete sostituire o integrare il sesamo con un pugno di mandorle dolci sbucciate, fritte in abbondante olio di semi e scolate su carta assorbente.

Tajine aux citrons confit

4

Tajine di pollo al limone e olive

- 2 polletti
- 2 cipolle grandi
- 3 spicchi d'aglio
- 3 limoni in salamoia
- 300 g di olive verdi in salamoia
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 cucchiaino di curcuma
- 2 cucchiai di coriandolo tritato
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di zafferano
- 350 ml d'acqua
- sale e pepe

Tagliate i polletti in pezzi. Pelate e schiacciate gli spicchi d'aglio. Pelate e tritate le cipolle. Sciacquate abbondantemente i limoni dalla salamoia con acqua fredda e tagliateli in piccoli quarti. Sciacquate e scolate anche le olive. Fate appassire a fuoco dolce, in un *tajine* o un tegame di coccio, le cipolle nell'olio extravergine d'oliva. Lavate i pezzi di pollo, asciugateli, adagiateli sulle cipolle, aggiungete lo zafferano, lo zenzero e la curcuma, mescolate bene e fate prendere colore alle carni a fiamma media. Unite l'aglio e le erbe tritate, aggiustate di sale e pepe, poi versate 350 ml d'acqua e portate a ebollizione. Abbassate il fuoco, coprite e lasciate cuocere per circa 40 minuti. Togliete il pollo dal *tajine* e al suo posto mettete le olive e i quarti di

limone e fate andare a fuoco lento per 10-15 minuti senza coperchio. Rimettete il pollo nella salsa e riscaldate. Servite ben caldo.

Friture de poisson en marinade de chermoula 6/8 👤
Pesce marinato fritto

- 500 g di sardine freschissime
- 500 g di filetti di merluzzo

*per la marinata (*chermoula*)*
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 1 mazzetto di coriandolo
- 6 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai di succo di limone
- 2 cucchiaini di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di paprica dolce
- 1 cucchiaino di paprica forte
- 1 cucchiaino di sale

per la frittura
- 1 l di olio di semi
- 100 g di farina

In un mortaio schiacciate l'aglio insieme con tutte le spezie, e lavoratelo fino a ottenere un purè che allungherete con il succo di limone. Completate con il prezzemolo e il coriandolo tritati. Versate parte del composto sul fondo di una teglia, sistematevi sopra le sardine e i filetti di merluzzo, ricoprite con la parte restante e lasciate riposare per circa un'ora. Prelevate i pesci, passateli velocemente nella farina eliminando l'eccesso, quindi friggeteli in abbondante olio di semi ben caldo (180°), finché saranno dorati e serviteli con una spolverata di sale fine.

Variante
In alternativa potete cuocere i pesci in forno a 180°, eliminando l'infarinatura. In una teglia sistemate sardine e merluzzo su rondelle di peperoni rossi e gialli di Kardoula, e nappate con un po' della marinata.

Qotbane marrakchi
6/8

Spiedini alla maniera di Marrakech

- 1 kg di filetto di manzo o coscia d'agnello
- 150-200 g di grasso di montone (facoltativo)
- 1 piccola cipolla
- 1½ cucchiaini di cumino in polvere
- 1½ cucchiaini di paprica dolce (*felfla*)
- 1 cucchiaio di foglie di prezzemolo tritato
- 1-2 spicchi d'aglio
- 1 presa di zafferano
- sale

Tagliate la carne in cubetti di circa 1,5 cm di lato. Tritate la cipolla e l'aglio, aggiungete il sale, le spezie e il prezzemolo, e ponete la carne in una teglia insieme con il grasso (indispensabile per insaporire e mantenere morbide le carni in cottura) a marinare in questo miscuglio per almeno un'ora. Procuratevi degli spiedini metallici e infilzate 5 bocconcini di carne su ciascuno, alternandoli con un po' di grasso. Fateli dorare su braci di carbonella.

Varianti

In alternativa alle carni, potete utilizzare il cuore o il fegato, sostituire il prezzemolo con la menta, la cottura alla brace con il grill o il forno.

Sellou
6

Cous cous dolce con frutta secca

- 500 g di semola di *cous cous* fine precotto
- 150 g di uvetta sultanina
- 100 g di datteri
- 50 g di chicchi di melograno (facoltativo)
- 1 bustina di zafferano o un 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di olio di mandorle dolci
- 1 cucchiaio d'acqua di fiori d'arancio
- 100 g di burro fuso
- 4 cucchiai di zucchero a velo

Inumidite il *cous cous* bagnandolo poco alla volta con acqua fredda e lavoratelo accuratamente con le mani per separare bene tutti i grani. Aggiungete l'olio di mandorle dolci, amalgamate e cuocete la semola al vapore di una cuscussiera. Quando il *cous cous* sarà cotto, dopo circa 20 minuti, versatelo in un contenitore capace e conditelo con il burro fuso, lo zucchero a velo e lo zafferano (o la cannella). Decorate con fettine di dattero snocciolato e uvetta reidratata in acqua tiepida a cui avrete aggiunto l'acqua di fiori d'arancio. Servite come dessert.

Atay bl naa naa

4/6

Tè alla menta

- ½ litro d'acqua
- 1 cucchiaino colmo di tè verde Gunpowder
- 1 mazzetto di menta fresca dolce marocchina
- 4-6 zollette di zucchero

Procuratevi una teiera marocchina metallica che possa andare sul fuoco. Portate a ebollizione l'acqua in un bollitore. Sistemate la teiera sulla fiamma e fate riscaldare il fondo. Versatevi quindi il tè e un dito di acqua calda, che farete roteare velocemente e poi getterete. In questo modo il tè viene lavato e si elimina la sua componente più amara. Rabboccate con l'acqua bollente e unite le foglie di menta fresca, lavate e leggermente strizzate nel palmo della mano per favorire la fuoriuscita degli oli essenziali. Aggiungete lo zucchero e mescolate. Rimettete sul fuoco finché il tè riprende a bollire. Spegnete il fuoco, coprite la teiera per impedire che l'aroma si disperda e lasciate riposare il decotto per 8 minuti. Versate quindi il tè, facendolo cadere dall'altro dentro i bicchierini di vetro dove avrete sistemato una fogliolina di menta fresca. Servite ben caldo.

Varianti

In alcuni periodi dell'anno alla menta si possono aggiungere altre erbe aromatiche come l'assenzio o la menta poleggio (*fliyo*) ma anche pistilli di zafferano, mentre in Tunisia il tè si completa con un cucchiaino di pinoli leggermente tostati.

Tunisia

Harissa: il brivido caldo della Tunisia

I paesi del Maghreb sono da molti considerati il regno dei sapori piccanti, una credenza che non corrisponde affatto alla realtà, a meno che non si parli della Tunisia. Per rendersene conto è sufficiente, nella stagione estiva, aggirarsi per uno dei numerosi suk presenti in ogni città. Lì, nella regione costiera compresa tra Tunisi e Hammamet, e in special modo a Cap Bon, dove si produce la popolarissima salsa di peperoncino e spezie commercializzata con il nome di *harissa* è possibile ammirare, accatastate sui banchi dei mercati, montagne di lucidi cornetti rossi o verdi. I tunisini usano il peperoncino (*filfil*) nei modi più svariati: quando è verde come semplice verdura, tagliato a rondelle nelle numerose insalate (*michwiya*); grigliato o fritto in accompagnamento a carni o pesci arrostiti; stufato nei ragù per accompagnare il cuscus; conservato sott'aceto e servito come antipasto. Quando raggiunge la piena maturità, il peperoncino rosso viene fatto essiccare al sole e privato dei semi, quindi ridotto in polvere (*filfil zina*). Nei mercati si vendono allegre coroncine formate dai frutti rossi infilati su un cordoncino (*filfil chaya*). Nelle case le donne lo lavorano manualmente: il peperoncino viene prima reidratato in acqua tiepida e quindi pestato nel mortaio insieme ad aglio, semi di carvi e sale grosso fino a ottenere una pasta untuosa dal colore acceso, l'*harissa-maison* o *harissa dyari*. Nei suk le montagne di harissa fresca (*harissa arbi*) infiammano i banchi e ci risparmiano la fatica di preparare la salsa in casa, ma molti ormai, soprattutto nelle grandi città, preferiscono acquistare il prodotto conservato, venduto in barattoli o tubetti. L'harissa entra nella pre-

parazione di diversi antipasti (*kemia*). Al ristorante, per preparare il palato nell'attesa che le pietanze che avete ordinato siano pronte, vengono solitamente serviti una serie di piattini con qualcosa da spiluccare; tra questi non manca mai l'harissa della casa, servita con un filo d'olio extravergine d'oliva, una ventresca di tonno sott'olio sminuzzata e qualche oliva nera. Se optate per un cuscus, che sia di carne, pesce o verdure, vi verrà servito il piatto completo di semola, con una ciotola che raccoglie il *bouillon* aromatico e l'immancabile piattino di harissa, con la quale potrete vivacizzare a piacere il vostro cibo. E se avrete esagerato con la quantità, i tunisini hanno il loro antidoto: una fetta gelata di melone giallo servito come estintore del palato in fiamme!

Brik
4

Fagottini di sfoglia con uova e tonno

Ingredienti (per 4 persone)

- 4 fogli di brik (*malsouka*)
- 150 g di patate
- 50 g di capperi sotto sale
- 4 uova
- 1 scatoletta di tonno sott'olio
- 1 cipolla media
- 1 manciata di foglie di prezzemolo
- 4 spicchi di limone
- olio extravergine di oliva
- sale e pepe

Preparate la farcia facendo saltare in una padella antiaderente le cipolle tritate nell'olio extravergine d'oliva finché saranno traslucide, cospargete di prezzemolo tritato, rimestate e lasciate raffreddare il soffritto. Aggiungete quindi le patate bollite schiacciate con una forchetta, i capperi tritati grossolanamente, il tonno sgocciolato e sminuzzato, le uova. Aggiustate di sale e pepe, mescolate l'impasto e distribuitelo al centro dei fogli di *malsouka* che avrete steso su un piatto. Ripiegateli in modo da ricavare dei calzoncini a forma di mezzaluna e immergeteli nell'olio bollente a 180°, tenendoli per il bordo in modo da non far uscire il contenuto. Fateli dorare da una parte e dall'altra. Scolateli dell'olio in eccesso e serviteli ben caldi con una spruzzata di limone.

Omi houria
Mousse di carote all'harissa

- 500 g di carote
- 1 cucchiaio di salsa di peperoncino harissa
- 2 cucchiai di aceto di vino bianco
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di carvi macinato
- 3 spicchi d'aglio
- olive nere (facoltativo)
- sale

Strofinate le carote sotto l'acqua corrente con una spazzola di fibra senza pelarle e fatele lessare in abbondante acqua bollente leggermente salata. Scolatele e lasciatele raffreddare. Schiacciatele quindi con una forchetta o passatele al mixer, e condite il purè ottenuto con la salsa harissa diluita nell'aceto, l'olio d'oliva, il carvi e l'aglio tritato. Aggiustate di sale, lasciate riposare al fresco e servite come stuzzichino, guarnito, se volete, con olive nere.

Kefta bil hout

4

Polpette di pesce in salsa di pomodoro

- 500 g di filetto di merluzzo
- 2 uova
- 1 patata
- 1 cipolla
- 1 limone
- 25 g di curcuma in polvere
- 25 g di cumino in polvere
- 150 g di farina
- 50 g di pangrattato
- olio di semi
- 1 mazzolino di prezzemolo
- sale e pepe

per la salsa
- 200 g di salsa di pomodoro
- 1 cipolla
- 4 spicchi d'aglio
- 50 ml di olio extravergine d'oliva
- 15 g di paprica dolce
- 15 g di cumino in polvere
- 1 ciuffo di prezzemolo
- sale e pepe

Sbucciate la patata, tagliatela in quarti e fatela lessare. Fate cuocere a vapore i filetti di merluzzo. Intanto fate saltare in padella con poco olio la cipolla tritata e, quando sarà dorata, aggiungetevi il prezzemolo tritato. In una ciotola unite i filetti di merluzzo sminuzzati e la patata schiacciata, insaporite con il cumino, la curcuma, il sale, il pepe, il succo del limone. Aggiungete l'uovo e il pangrattato e mescolate bene l'impasto. Preparate tante piccole polpette e mettetele a friggere in abbondante olio ben caldo. In una padella a parte

fate saltare nell'olio d'oliva la cipolla e l'aglio tritati, unite la salsa di pomodoro, la paprica, il sale e il pepe. Lasciate addensare per 10 minuti, insaporite con il cumino e il prezzemolo tritato. Servite le polpettine ben calde cosparse di salsa di pomodoro.

Dattes fourrées

4/5

Datteri farciti di pasta di mandorle

- 15 datteri Deglet Nour
- 10 g di farina di mandorle dolci
- 75 g di zucchero
- 250 ml d'acqua
- 20 ml di acqua di rose
- 1 bustina di zucchero vanigliato
- 1 cucchiaino di colorante alimentare verde (facoltativo)
- 1 cucchiaino di colorante alimentare rosa (facoltativo)
- zucchero semolato per decorare

Ponete la farina di mandorle in una ciotola. Preparate uno sciroppo facendo cuocere a 115° per circa 10 minuti lo zucchero insieme con lo zucchero vanigliato, l'acqua e l'acqua di rose. Versate lo sciroppo sulla farina di mandorle e amalgamate fino a ottenere una pasta liscia e omogenea. Dividete il composto in tre parti uguali, due delle quali, se vi piace, colorate di verde e di rosa, e impastatele separatamente. Con un coltello tagliate a metà i datteri nel senso della lunghezza e snocciolateli. Con la pasta di mandorle formate dei bastoncini, taglieteli in piccoli pezzi lunghi quanti un nocciolo e poneteli all'interno dei datteri. Passateli quindi nello zucchero semolato e disponeteli in piatti o vassoi orientali, decorati con foglie di menta fresca.

Café à l'eau de fleurs d'orange

4 👤

Caffè turco all'acqua di fiori d'arancio

- 4 tazzine d'acqua
- 4 cucchiaini colmi di caffè turco in polvere
- zucchero
- acqua di fiori d'arancio

Versate l'acqua nella caffettiera tradizionale (*zezoua*) e portatela a ebollizione. Togliete dal fuoco, unite all'acqua il caffè in polvere e lo zucchero secondo il vostro gusto, mescolate con cura e rimettete la caffettiera sul fuoco a fiamma moderata finché riprenderà il bollore. Distribuite in ogni tazzina un po' della schiuma che si sarà formata in superficie e versatevi sopra il caffè. Completate aromatizzando con qualche goccia di acqua di fiori d'arancio e servite ben caldo.

TURCHIA E MEDIORIENTE

Egitto

Eat like an egyptian

Impermeabile per secoli alle contaminazioni gastronomiche dei popoli e delle culture con cui gli egizi sono entrati in contatto nel corso della loro storia - dai greci ai persiani, dagli arabi agli ebrei -, la cucina tradizionale egiziana si è per certi versi mantenuta fedele alle sue origini antichissime. A darcene ragione sono i numerosi reperti archeologici ritrovati nelle tombe e perfettamente conservati, come quelli portati alla luce dall'archeologo inglese W. B. Emery, il quale rinvenne, in una cripta inviolata di una tomba a nord di Saqqarah risalente alla seconda dinastia (2700 a.C.), i resti di un banchetto, allestito su una tavola imbandita, con ogni genere di vivande conservate in vasellame di coccio: quaglie e piccioni in salsa o arrosto, diverse varietà di pani non lievitati, zuppe d'orzo, bevande fermentate simili alla birra. Miracolosamente conservato per 5000 anni, questo pasto dell'oltretomba si pone come un perfetto esempio del regime alimentare seguito dall'antico popolo. Nel Museo Egizio di Torino sono conservati invece i più vetusti esemplari di pani del mondo, per gli egiziani *aish*, cioè «vita». Un tipico pasto egiziano si compone, oggi come allora, principalmente di carni e latticini oltre che di legumi, cereali, ortaggi e frutta che crescono in abbondanza lungo le fertili rive del Nilo. Questa ricchezza e varietà di prodotti non diede però origine a un'autentica cucina intesa come lenta elaborazione, trasformazione e cottura di prodotti in vivande con l'aggiunta di condimenti e aromi.

L'Egitto conobbe ben 267 anni di dominazione mamelucca, per cadere, intorno al XVI secolo, sotto l'impero turco ottomano. Fu questo un periodo di grande splendore, che regalò al Cairo alcune tra le più belle moschee e molti palazzi principeschi. A una città divenuta fulcro intellettuale e culturale del mondo islamico mancava però un'adeguata cucina di palazzo. Fu allora che la capitale si arricchì dei fasti della cucina dei sultani grazie all'apporto fondamentale della tradizione ottomana. A essa va riconosciuto il merito di aver innalzato il livello di una tradizione gastronomica povera e popolare, discendente dalle radici beduine e contadine egiziane.
Il filone dello *street food* rivela la vera anima della cucina egiziana. Ne rappresentano l'essenza alcune specialità come il *ful midammis*, ovvero il favino egiziano stufato con spezie e verdure, le prelibate crocchette di fave (*falafel o ful ta'miya*) servite a colazione, piatto tradizionale della comunità copta specie durante la pasqua ortodossa, o il *kushari*, un piatto unico a base di lenticchie brune, pasta e riso, insaporito con una salsa densa e aromatica di pomodoro, cipolle e spezie.

Falafel o Foul taameya — 4/6 👤

Polpettine di legumi alle spezie

- 250 g di fave secche sgusciate
- 1 cipolla bionda
- 1 spicchio d'aglio
- 1 mazzo di prezzemolo
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di coriandolo
- sale e pepe
- olio di semi per frittura
- 1 ciotola di semi di sesamo (facoltativo)

Mettete in ammollo le fave secche per una notte. Il giorno dopo scolatele e asciugatele velocemente con un panno asciutto. Tritatele in un mixer insieme alla cipolla, l'aglio, il prezzemolo, il coriandolo e le spezie. Se il composto dovesse risultare troppo asciutto aggiungete poca acqua, se risultasse troppo bagnato, aggiungete un po' di farina di ceci. Lavorate l'impasto in modo da ottenere un composto omogeneo di colore verde chiaro, quindi lasciatelo riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Nel frattempo fate riscaldare l'olio e, quando sarà ben caldo, ponete a friggere le polpettine che avrete ottenuto lavorando il composto nel palmo della mano. Fatele dorare da entrambi i lati, dopo aver nappato uno dei due lati nei semi di sesamo. Servitele calde con pane arabo, salsa *tahina* e insalata mista.
Varianti: In Medioriente esistono innumerevoli varianti dei *falafel*. Le fave possono essere sostituite con i ceci secchi, così come possono variare, per dosaggi e tipologia, le spezie utilizzate.

Ful mudammas — 6/8 👤

Favino egiziano stufato

- 500 g di favino egiziano essiccato (*ful*)
- 1 pomodoro
- 1 cipolla
- 1 carota
- 2-3 spicchi d'aglio
- sale

per la guarnizione
- 4 uova sode
- 1 pomodoro
- 1 cipolla
- spicchi di limone
- cumino in polvere

Mettete in ammollo le fave per una notte. L'indomani fatele cuocere, con un pizzico di bicarbonato, insieme al pomodoro, la cipolla, l'aglio e la carota tritati, e il sale, finché saranno tenere. Schiacciate grossolanamente le fave e conditele con pomodoro e cipolla sminuzzati, una spruzzata di succo di limone e poco cumino. Servitele accompagnate con le uova sode.

Kushari

4/6

Lenticchie saltate con pasta e riso

- 250 g di lenticchie
- 230 g di riso
- 120 g di ditalini
- 2 grosse cipolle
- sale e peperoncino
- olio extravergine d'oliva

per la salsa di pomodoro
*(*Dim'a misabbika*)*
- 240 ml di passata di pomodoro
- 1 cipolla
- 5 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino d'aceto
- olio extravergine d'oliva

Lavate le lenticchie e fatele cuocere in acqua leggermente salata finché saranno tenere. Nel frattempo in pentole separate fate lessare il riso e la pasta. Fate dorare le cipolle tagliate a julienne in olio extravergine d'oliva, finché diventeranno croccanti, scolatele su carta assorbente e conservatele a parte insieme al loro olio di frittura. Preparate ora una salsa di pomodoro mettendo a rosolare nell'olio bollente le cipolle tagliate a julienne con l'aglio tritato. Quando saranno dorate, aggiungete la passata di pomodoro e lasciate cuocere per 15-20 minuti, finché il sugo si sarà ristretto e sarà diventato più

scuro. Insaporite con l'aceto, aggiustate di sale e pepe. Fate quindi saltare nell'olio di frittura delle cipolle le lenticchie con il riso e la pasta, aggiungete anche la salsa, mescolate bene. Servite in ciotole di terracotta, spolverizzando con le cipolle croccanti sminuzzate.

Bamya weeka sa'idi

6

Okra stufata con carne

- 1 kg di *okra* fresca, surgelata o in scatola
- ½ kg di spalla di manzo, tagliata a cubetti
- ½ l di brodo di carne
- 5 spicchi d'aglio
- 1-2 peperoncini tritati
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo in polvere
- olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

*per la salsa d'aglio (*ta'liya*)*
- 5 spicchi d'aglio
- ¼ di cucchiaino di coriandolo tritato
- 1 cucchiaio di olio di semi
- sale e pepe

Fate bollire lo spezzatino di carne nel brodo per circa 1 ora, finché sarà cotto e ben tenero. Scolate la carne dal brodo, sistematela in un tegame di coccio, e fatela saltare con un po' d'olio e 1 cucchiaio di aglio grattugiato, insieme ai peperoncini tritati e all'*okra* lavata. Se usate *okra* di piccole dimensioni (preferibile) lasciatele intere, se usate quelle di dimensione media, tagliatele a rondelle spesse un dito. Proseguite la cottura per 10 minuti, quindi schiacciate metà dei baccelli di *okra* con la forchetta, proseguite la cottura per altri 5-7 minuti, finché le verdure saranno cotte, e servite.

Al Qahwa

4/6

Caffè arabo

- 100 g di caffè verde
- 5 g di cardamomo verde
- ½ l d'acqua

Tostate in un padellino, a fiamma moderata, i chicchi di caffè verde rimestando continuamente con un cucchiaio, finché avranno preso un colore marrone scuro uniforme. Tritate in un mortaio di legno i chicchi di caffè e mettete 10 cucchiaini colmi della polvere che ne risulterà in un bricco con ½ litro di acqua bollente. Sistemate il bricco sul fuoco e proseguite la cottura per almeno 20 minuti, a fiamma tenue. Nel frattempo tritate nel mortaio i semi di cardamomo e mettetene un cucchiaino colmo in una caffettiera araba che riempirete con il caffè già bollito. Risistemate il tutto sul fuoco per qualche minuto, lasciate bollire nuovamente a fiamma tenue per qualche istante e servite amaro, senza zuccherare.

Libano

Il mezzé e la gastronomie de l'œil

Autentico monumento nazionale dell'arte culinaria del paese dei cedri, il *mezzé* rappresenta fin dai tempi dei sultani un rito collettivo al quale nessun libanese oserebbe sottrarsi. Mentre si discute ancora sull'origine del termine *mezzé* - per alcuni trascrizione fonetica del termine arabo *mâza*, declinazione del verbo *tamazzaza*, ovvero «gustare a piccoli bocconi», mentre per altri significherebbe «tavola» dal termine turco *mezegater*, o *mezabina* in kurdo - è bene sapere che la passione per i *petits plats* rappresenta per i libanesi il miglior pretesto per brindare allegramente in compagnia. Il brindisi si fa rigorosamente con la bevanda nazionale: l'*arack*, un distillato di uva aromatizzato all'anice che supera i 50% vol, noto altresì come «lacrime della Vergine» tra le comunità cristiane, o «latte dei leoni» per i più arditi, i quali non dovranno però mai lasciarsi sopraffare dai fumi dell'alcol. Ogni *mezzé* che si rispetti viene servito a piattini, in multipli di sei, e si compone di una grande varietà di salse dalla consistenza cremosa come l'*hommos* di ceci o il *moutabbal* di melanzane che, insieme a raffinate insalate a base di grano spezzato (*bourgoul*) e verdure tagliate minuziosamente, si accompagnano con il pane non lievitato servito ancora caldo (*khebz tannour*). Quest'ultimo, staccato a bocconi e imprigionato tra il pollice l'indice e il medio della mano destra - poiché la sinistra nell'islam è impura - sostituisce l'uso delle posate.

Al banchetto raffinato del *mezzé* faceva il verso una tradizione as-

sai più popolare, quella celebrata dalle donne contadine nella valle della Bekaa, una vasta oasi fertile che ancor oggi offre una grande varietà di frutti e verdure e dove un tempo, a ogni fine raccolto, si praticava il rito della *mouné*: dal verbo *tamawwana,* fare provviste. Seguendo il ritmo delle stagioni, le carni (*awarma*), le verdure (*kabis*), i formaggi (*chankliche*) e i frutti che non potevano essere conservati a lungo venivano essiccati, messi sott'aceto, in salamoia o sott'olio o fatti fermentare.
Nelle regioni interne del paese si è diffusa la tradizione di celebrare le feste agricole del raccolto - del grano, dell'uva, delle olive - intorno alla tavola imbandita con decine di delizie: formaggi di capra alle erbe serviti con olio extravergine d'oliva, cipollotti e pomodori a cubetti, melanzane mignon farcite con aglio e noci (*makdous*), una miriade di ortaggi in conserva, vassoi ricolmi di verdure crude per il pinzimonio ed erbe aromatiche da gustare fresche (menta, timo orientale, crescione, rucola), ma anche polpettine di legumi (*falêfel*) o di carne trita e *bourgoul* farcite di pinoli e uvetta (*kebbé*).
Ma il Libano è anche il paradiso per gli amanti dei dolci mediorientali al cucchiaio o a base di frutta secca, nonché degli ottimi vini rossi. Non a caso Beirut si è guadagnata la fama di destinazione *gourmet* di prestigio, sempre molto gettonata tra gli emiri dei paesi del Golfo, che qui amano trascorrere le loro vacanze.

Kebbé nayé

4

Insalata di carne cruda e bourgoul

- 300 g di polpa magra di coscia d’agnello
- 50 g di grano spezzato (*bourgoul*)
- 1 cipolla
- 1 mazzetto di cipollotti primaverili
- 1 mazzetto di prezzemolo
- qualche foglia di menta dolce
- 1 piccolo peperoncino rosso (facoltativo)
- ½ cucchiaino di miscela *7 épices*
- 2 cucchiai di olio extravergine d’oliva
- sale

Lavate il bourgoul sotto l’acqua fredda corrente e lasciatelo sgocciolare. Tritate finemente la cipolla con un coltello. In una ciotola capiente mescolate insieme la carne d’agnello tritata al momento, il bourgoul, le spezie, la cipolla tritata e il sale. Rimestate delicatamente amalgamando bene tutti gli igredienti, quindi sistemate il *kebbé* in un vassoio da portata, lisciando bene la superficie con il dorso di una forchetta. Decorate con qualche fogliolina di menta fresca, condite con un filo di olio extravergine d’oliva e portate in tavola accompagnato da un vassoietto di cipollotti mondati.

Hommos

4

Mousse di ceci in salsa di sesamo

- 100 g di ceci
- 50 g di salsa di sesamo (*tahiné*)
- 2 spicchi d’aglio
- 2 limoni sugosi
- 1 presa di paprica dolce
- 1 ciuffo di prezzemolo (facoltativo)
- olio extravergine d’oliva
- sale

Mettete i ceci in ammollo per una notte e fateli cuocere, l’indomani, per circa 1 ora, finché saranno tenerissimi. Scolateli conservando un po’ del loro liquido di cottura, e lasciateli raffreddare prima di

ridurli in purè utilizzando un frullatore. A parte sciogliete il *tahiné* con il succo di limone, e insaporitelo con l'aglio schiacciato in purè nel mortaio con il sale. Amalgamate tutti gli ingredienti in modo da ottenere una salsa liscia, omogenea e semicompatta, aggiungendo eventualmente un po' del liquido di cottura dei ceci a temperatura ambiente. Trasferite l'*hommos* in una ciotola e con una spatola ricavate un cratere al centro. Spolverate con poca paprica, un po' di prezzemolo e condite con un filo di olio extravergine d'oliva.

Taboulé

4/6

Insalata di prezzemolo e bourgoul

- 500 g di pomodori da insalata dolci e maturi
- 100 g di grano spezzato (*bourgoul*)
- 2 cipolle bianche
- 3 limoni sugosi
- 4 mazzetti di prezzemolo a foglioline piccole freschissimo
- 1 mazzetto di menta dolce
- 100 ml di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe

Lavate il bourgoul sotto l'acqua corrente, scolatelo e lasciatelo reidratare per circa 20 minuti in una ciotola, ricoperto di acqua fredda. Nel frattempo cimate le foglie di prezzemolo e menta, lavatele e asciugatele delicatamente con un canovaccio di cotone. Eliminate la polpa e i semi interni dei pomodori, tagliateli a dadini piccoli e regolari utilizzando uno spelucchino da verdure ben affilato. Sbucciate e tagliate finemente anche la cipolla. Trasferite quindi il bourgoul reidratato in un'insalatiera, unite il prezzemolo e la menta tagliati con un coltello ben affilato, aggiungete la cipolla e i pomodori. Condite un attimo prima di servire con il succo dei limoni spremuti, l'olio extravergine d'oliva, sale e pepe. Mescolate e portate in tavola.

Fatayer bi sbanick

6/8

Fagottini farciti agli spinaci

- 250 g di farina
- 15 g di lievito di birra
- 1 cucchiaio di burro fuso
- sale

per il ripieno

- 500 g di spinaci freschi
- 30 g di pinoli (facoltativo)
- 1 cipolla
- 2 limoni sugosi
- 1 cucchiaio di melassa di melograno (facoltativo)
- 1 cucchiaino colmo di *sumac* (facoltativo)
- sale e pepe

Preparate un impasto con acqua e farina, aggiungete il lievito sciolto in poca acqua tiepida, aggiustate di sale e lavoratelo energicamente, fino a ottenere una pasta morbida ed elastica che ungerete con il burro fuso. Lasciate riposare a temperatura ambiente, coperto con un panno, per circa 2 ore. Nel frattempo lavate gli spinaci, scolateli bene e tagliateli a striscioline fini con il coltello. Tritate la cipolla, fatela andare con gli spinaci, insaporite con il succo dei limoni, la melassa di melograno, i pinoli e il *sumac*, aggiustate di sale e pepe, mescolate bene. Stendete ora la pasta col matterello su un piano di lavoro, ricavate dalla sfoglia dei dischetti di 8-10 cm di diametro, sistemate un cucchiaio di farcia di spinaci al centro di ogni dischetto, rialzate tre bordi e sigillateli al centro in modo da ottenere una piccola piramide a tre lati. Portate il forno a 200°, sistemate i fagottini su una placca imburrata e fate cuocere finché avranno preso colore, per circa 30 minuti.

Moutabbal

4

Purè di melanzane grigliate

- 500 g di melanzane lunghe
- 2 cucchiai di chicchi di melograno
- 2 cucchiai di salsa di sesamo (*tahiné*)
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 limoni sugosi
- 2 spicchi d'aglio
- sale

Sistemate le melanzane, dopo averle lavate, direttamente sulla fiamma del gas e lasciatele abbrustolire, girandole solo 2 volte, finché la buccia sarà annerita e la polpa interna morbida: vi occorreranno circa 20-30 minuti. Tagliate quindi le melanzane a metà, prelevate la polpa interna con un cucchiaio, facendo attenzione a non includere i frammenti di pelle abbrustolita e lasciate scolare dal liquido amaro in un colapasta. Nel frattempo sbattete con una frusta il *tahiné* insieme con il succo di limone, l'aglio e il sale. Quando le melanzane saranno raffreddate, conditele con la salsa di sesamo, mescolate bene lavorando il *moutabbal* con una forchetta, trasferite il purè in una ciotola, decorate con i chicchi di melograno e un filo di olio extravergine d'oliva.

Adass bi hamod

4

Zuppa di verdure e lenticchie

- 200 g di lenticchie
- 500 g di foglie di bietola
- 3 patate
- 1 cipolla
- 2-3 spicchi d'aglio
- 1 manciata di foglie di coriandolo
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiai di succo di limone
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di cumino in polvere

Lavate le lenticchie, copritele d'acqua e fatele cuocere per circa 25 minuti in un tegame di coccio finché saranno tenere. Unite le foglie di bietola, private delle coste e delle parti coriacee e tagliate a listerelle fini, e le patate, sbucciate e tagliate a cubetti. Proseguite la cottura per altri 15 minuti. Nel frattempo fate dorare la cipolla tritata nell'olio insieme alle foglioline di coriandolo, l'aglio tritato e il cumino. Aggiustate di sale e insaporite con il succo di limone, quindi versate il tutto nella zuppa, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 10 minuti, allungando eventualmente con acqua calda per renderla più liquida.

Fatted batenjein

4

Insalata di melanzane in salsa di yogurt

- 2 melanzane lunghe belle sode
- 300 g di yogurt intero
- 10 g di pinoli
- 1 pane libanese (*markouk*)
- 2 spicchi d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 1 presa di pepe nero o paprica dolce
- sale

Lavate le melanzane, tagliatele a cubetti conservando la buccia, e fatele dorare nell'olio extravergine d'oliva bollente, per circa 15 minuti. In una casseruola a parte, fate riscaldare a fuoco lento lo yogurt, al quale aggiungerete l'aglio grattugiato, il pepe macinato a fresco e il sale. Rimestate delicatamente, sempre nello stesso senso. Portate quindi il forno a 200° e fate biscottare un pane libanese finché diventa croccante, prelevatelo dal forno e sminuzzatelo grossolanamente. Fate dorare i pinoli in poco olio extravergine d'oliva. Preparate l'insalata sistemando la dadolata di melanzane fritte, sgocciolate dall'olio in eccesso, sul fondo di un'insalatiera foderata con il pane sminuzzato.

Versatevi sopra la salsa di yogurt tiepida, decorate con i pinoli tostati, il prezzemolo tritato e una spolverata di pepe o paprica.

Fattouche

4/6

Insalata di verdure e crostoni di pane arabo

- 1 lattuga romana
- 2 grossi pomodori
- 2 ravanelli
- 1 cetriolo
- 1 cipolla
- 1 pane libanese
- ½ mazzetto di portulaca (facoltativo)
- ½ mazzetto di menta dolce fresca
- ½ mazzetto di prezzemolo
- 1 limone spremuto
- 50 ml di melassa di melograno
- 50 ml d'olio extravergine d'oliva
- 2 prese di *sumac*

Lavate la lattuga, scolatela e tagliatela a listerelle. Lavate la menta e la portulaca e staccate le foglioline dai rami. Lavate e tagliate a cubetti i pomodori privati dei semi e il cetriolo con la sua buccia. Tagliate la cipolla a dadini piccoli. Sistemate in un'insalatiera la portulaca, la menta, la lattuga, i pomodori, il cetriolo, la cipolla, i ravanelli tagliati a rondelle, il prezzemolo tagliato grossolanamente al coltello. Condite con il succo di limone, il *sumac*, sale, pepe e olio extravergine d'oliva. Completate con il pane libanese, tostato in forno e sminuzzato, che mescolerete agli altri ingredienti qualche minuto prima di servire.

Muhallabia

6

Flan di riso all'acqua di fiori d'arancio e pistacchi

- 1,5 l di latte intero
- 5 cucchiai di riso
- 200 g di zucchero
- 125 g di pistacchi non salati
- 2 cucchiai di acqua di fiori d'arancio

Fate cuocere il riso per 15 minuti a fuoco dolce con 1 bicchiere d'acqua. Frullate il riso con un mixer e passatelo al setaccio. Aggiungete eventualmente poca acqua per agevolare questa operazione. Mettete il riso così trattato in una casseruola con il latte e fate andare ancora, sempre a fuoco dolce, per altri 20 minuti circa, finché non si addensa. Unite lo zucchero, mescolate e profumate con l'acqua di fiori d'arancio. Versate il flan in coppette e lasciatelo raffreddare per 3-4 ore in frigorifero. Decorate in superficie con i pistacchi tritati e servite freddo come dessert.

Kahwa bayda

2

Caffè bianco

- 2 tazzine da caffè d'acqua
- 2 cucchiaini di acqua di fiori d'arancio
- ½ cucchiaino di zucchero

Fate bollire l'acqua in un bricco da caffè, scioglietevi lo zucchero, spegnete il fuoco, e quando l'acqua avrà smesso di bollire aromatizzate la bevanda con l'acqua di fiori d'arancio. Servite come bevanda digestiva a fine pasto o in accompagnamento alla pasticceria orientale.

Variante

Volendo, potete aggiungere all'acqua bollente 4 baccelli di cardamomo verde aperti, lasciar bollire per 1 minuto e aggiungere l'acqua di fiori d'arancio.

Turchia

La cucina dei sultani che non smaglia il sorriso

La Turchia accoglie una delle più ricche e variegate espressioni dell'arte culinaria del Mediterraneo orientale, una poderosa combinazione di tradizioni kurde, circasse, armene, mongole, uigure, osmane, georgiane, culture lontane e differenti che si sono incontrate e mescolate nel cuore dell'impero ottomano. Originari delle steppe desertiche dell'Asia centrale, i turchi hanno varcato distese desolate, dal nord della Cina fino al Mediterraneo, attraverso l'area uralo-altaica, per fondersi nell'Asia minore con i selgiuchidi. Pastori nomadi oltre che feroci guerrieri, i turchi hanno introdotto nel Mediterraneo alcuni importanti prodotti latteo-caseari, primo fra tutti lo yogurt, con il quale ancora oggi vengono preparate una serie innumerevole di salse, zuppe fredde, alcune bevande a base di latte fermentato (*ayran*) e molti formaggi di ottima fattura, come il *kashkaval*. Tipica è anche la pasta ripiena sotto forma di «ravioli» farciti di carne (*manti*), mentre la loro abilità nel cucinare le carni alla tartara e alla brace (*kabab*) ha fatto scuola in tutti i territori da loro dominati. Istanbul condivide con Damasco, Beirut e Baghdad le più antiche e raffinate tradizioni della cucina di palazzo (*saray cuisine*) del vicino Oriente, un'autentica arte del ricevere sviluppatasi sotto i diversi sultanati. Quando, durante le loro scorribande, i turchi incappavano in una pietanza che li seduceva, cercavano in ogni modo di estorcere al cuoco la ricetta onde consegnarla alla brigata di chef delle immense cucine del Topkapi, ma poteva anche capi-

tare che facessero prigioniero lo chef per trascinarlo a Istanbul. La cucina ottomana nasce dunque nella capitale grazie all'apporto di specialità e prelibatezze scovate in ogni angolo dei territori conquistati per essere destinate alle tavole del palazzo, e di qui si diffonde verso le periferie dell'impero per merito delle brigate di cuochi al seguito dei giannizzeri, le guardie dei sultani inviate a presidiare i territori occupati. Per questo ancor oggi, viaggiando nell'area turco-balcanica e in Medioriente, troviamo servito il classico banchetto ottomano. Le denominazioni sono simili: *mezedes* in Grecia, *meze* in Turchia, *meza* in Libano, un tripudio di cibi dalla consistenza spesso cremosa, arricchiti di salse e distribuiti in porzioni minuscole su piccoli piatti pronti per la degustazione - i sultani non amavano masticare, preferivano sbocconcellare, per evitare di rovinare il loro sorriso, o almeno così narrano le leggende.
La cucina turca che oggi possiamo assaggiare nei ristoranti accoglie dunque gli apporti delle culture gastronomiche proprie delle regioni un tempo inglobate nell'impero ottomano, di cui spesso il turista ignora l'origine. Molti piatti svelano nelle loro stesse denominazioni l'origine nobile o la diversa matrice etnica: come le melanzane farcite «dell'imam svenuto» (*Imam bayldi*, svenuto a causa della loro bontà), il purè di melanzane arrostite in besciamella con carni che «piacque al sultano» (*hünkâr begendi*) o lo sformato di patate, ceci, riso e spezie (*topik*) di origine armena, le foglie di vite in salamoia, ancora le melanzane ripiene di riso, carne e spezie (*dolma*) di origine persiana, le verdure fermentate in salamoia (*tursu*) e i ravioli di carne in salsa di yogurt di origine mongola.
La strada, con i suoi innumerevoli chioschi (*büfe*) e carrettini ambulanti, è uno dei luoghi preferiti dai turchi per consumare uno spuntino veloce a ogni ora del giorno. L'icona di questo particolare filone della cucina minimalista è rappresentata dal *döner kebab*, che unisce nel nome i due termini *döner*, che in turco significa «rotante»,

e *kabab*, che in lingua farsi sta per «arrosto». Tra i cibi da passeggio più gettonati sulle rive del Bosforo troviamo poi i braccialetti di pane dorato aromatizzato con semi di sesamo (*simit*) e gli spiedini di cozze in pastella (*midye tavasi*), fritti sul momento in scenografiche friggitorie e serviti con una salsa di aglio e pinoli. Soffermarsi, all'uscita dall'ufficio e prima di rientrare a casa, per gustare uno snack a base di cozze farcite con riso pilaf (*midye dolmasi*) o per un piattino di trippe saltate alla piastra (*kokoreç*), è un rito che assimila i turchi agli spagnoli nel rito delle *tapas*.

Sigara boregi

4

Sigari di sfoglia farciti al formaggio

- 2 fogli di pasta sfoglia *yufka* o *phyllo* greca
- 150 g di formaggio *beyaz peynir* o *feta*
- 1 tuorlo d'uovo
- 1 ciuffo di prezzemolo
- olio extra vergine d'oliva

Sbriciolate il formaggio e mescolatelo con il tuorlo d'uovo e il prezzemolo tritato. Stendete su un piano di lavoro i fogli di pasta sfoglia, tagliate ciascun foglio in due o quattro parti, farciteli al centro con una cucchiaiata del composto ben amalgamato, quindi arrotolate i fogli ripiegando i lati verso l'interno, in modo da ottenere più sigari. Fate friggere i sigari in abbondante olio bollente, finché saranno dorati, serviteli ben caldi.

Midye tava

4

Spiedini di cozze in salsa tarator

- 20 cozze di grossa taglia
- 120 g di farina
- 80 ml di birra chiara
- sale fine

per la salsa tarator
- 50 g di gherigli di noce
- 3 fette di pane
- 5 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Lavate le cozze e scottatele appena in acqua bollente per farle aprire. Nel frattempo preparate una pastella non troppo fluida mescolando la farina con la birra e un pizzico di sale. Infilzate quindi i frutti di mare su piccoli spiedini di bambù, 3-4 su ognuno, passateli nella pastella e fateli friggere in abbondante olio extravergine d'oliva finché

saranno dorati. Fateli asciugare dall'olio in eccesso su carta paglia e spolverateli di sale.

Preparazione della salsa

Eliminate la crosta dalle fette di pane, ammollatele in acqua fredda per 1 minuto, quindi strizzatele e frullatele insieme a tutti gli altri ingredienti fino a ottenere una salsa liscia. Servite gli spiedini di cozze ben caldi, accompagnandoli con la salsa in una ciotolina a parte.

Kisir

4/6

Insalata di bulghur

- 350 g di grano spezzato (*bulghur*)
- 240 ml di acqua calda
- 120 ml d'olio extra vergine d'oliva
- 2 grossi pomodori maturi
- 1 cuore di lattuga
- 1-2 cipollotti primaverili o 1 cipolla rossa
- 1 limone spremuto
- 1 cucchiaio di pasta di peperoncino
- ½ cucchiaio di pomodoro concentrato
- 1 pugno di prezzemolo tritato
- 1 pugno di menta fresca tritata
- 1 cucchiaino di sale

Lavate il *bulghur* sotto l'acqua corrente per eliminare ogni impurità. Trasferitelo in una ciotola, copritelo a filo con acqua calda e lasciatelo riposare per circa 30 minuti. Nel frattempo, preparate una salsa mescolando insieme la pasta di peperoncino, il pomodoro concentrato, il succo di limone e l'olio d'oliva. Sbucciate quindi i pomodori e privateli della polpa e dei semi interni, uniteli al *bulghur* accuratamente scolato dall'acqua e strizzato, insaporite con la salsa e unite tutti gli aromi: prezzemolo, menta, cipollotti o cipolla tritati. Aggiustate di sale. Lasciate riposare il *kisir* per circa 1 ora al fresco e servitelo adagiato su foglie di lattuga.

Gavurdagi salatasi

4

Insalata mista al melograno

- 2 pomodori da insalata maturi ma sodi
- 1-2 peperoni verdi
- ¼ di cipolla rossa dolce
- 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva
- 1 cucchiaio di sciroppo di melograno
- 2-3 cucchiai di succo di limone
- 1 cucchiaino colmo di polvere di *sumac*
- 1 piccolo cetriolo (facoltativo)
- 1 manciata di foglioline di prezzemolo (facoltativo)
- 1 manciata di gherigli di noce
- sale

Tagliate i pomodori a cubetti, privandoli dei semi e della polpa interna. Tritate la cipolla, mescolatela con il sale e la polvere di *sumac*. A parte, lavate le foglioline di prezzemolo e il cetriolo conservandone la buccia. Sezionate il cetriolo in quarti nel senso della lunghezza, eliminate la polpa molle e i semi interni e tagliatelo a cubetti. Tagliate i peperoni a rondelle. Preparate quindi una *vinaigrette* mescolando insieme il succo di limone, lo sciroppo di melograno e l'olio extravergine d'oliva. Sistemate tutte le verdure in un'insalatiera, versate la *vinaigrette* e lasciate riposare per circa 30 minuti mescolando di tanto in tanto. Servite in tavola unendo all'ultimo momento i gherigli di noce sminuzzati grossolanamente.

Iç pilav

4

Riso pilaf alla frutta secca e spezie

- 400 g di riso
- 125 g di fegatini di pollo o d'agnello
- 75 gr di burro
- ½ l di brodo di carne
- ½ cipolla media
- 2 cucchiai di pinoli
- 2 cucchiai di ribes essiccati
- ¼ di cucchiaino di pepe nero in polvere

- ¼ di cucchiaino di pepe di Giamaica
- ½ cucchiaino di zucchero
- ½ cucchiaio di sale
- 1 ciuffo di aneto

Sistemate il riso in una ciotola e copritelo con acqua calda leggermente salata. Lasciatelo riposare per 30 minuti. Lavatelo quindi sotto l'acqua corrente e lasciatelo scolare in un colapasta. Fate rinvenire anche i ribes in acqua tiepida. Nel frattempo in una padella fate dorare i pinoli nel burro, aggiungete la cipolla tritata e, quando inizierà ad appassire, unite il fegato tagliato a pezzettini. Mescolate bene, versate quindi il riso e lasciatelo tostare per qualche istante prima di insaporirlo con le spezie e i ribes. Bagnate con il brodo, aggiustate di sale e zucchero, coprite con un coperchio e proseguite la cottura per 15 minuti. Quando tutto il brodo sarà evaporato sistemate un canovaccio di cotone sotto il coperchio e lasciate riposare per 10-15 minuti. Spolverizzate con aneto tritato e servite in tavola.

Hünkar begendi

6

Delizia del sultano

- 1 kg di spezzatino di coscia d'agnello
- 2 cipolle
- 1 piccolo peperone verde
- 2 grossi pomodori maturi
- 3 cucchiai di burro
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro
- 360 ml di acqua calda
- 1½ cucchiaini di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero in polvere

per il purè di melanzane

- ½ kg di melanzane
- 480 ml di latte intero
- 125 g di burro
- 3 cucchiai di farina
- ½ cucchiaino di sale
- 4 cucchiai colmi di formaggio *kasar* o di caciotta semistagionata
- noce moscata

Tritate le cipolle e fatele appassire nel burro in una casseruola. Aggiungete lo spezzatino di carne e fatelo cuocere a fuoco medio, mescolando di tanto in tanto, finché sarà ben rosolato. Unite l'aglio tritato e il peperone privato dei semi e tagliato a striscioline. Sbucciate i pomodori, eliminate i semi e il liquido interno e uniteli alla carne. Lasciate andare finché il fondo di cottura inizierà a restringersi e le verdure saranno ammorbidite. Allungate allora con l'acqua calda, aggiungete il sale, il concentrato di pomodoro e il pepe. Portate a ebollizione e proseguite la cottura per 1 ora, finché la carne sarà tenera.

Preparazione del purè di melanzane

Sistemate le melanzane in forno ben caldo (180°) e lasciatele cuocere finché la buccia sarà bruciacchiata e l'interno ben morbido o, se preferite, arrostitele direttamente sulla fiamma del gas. Ritiratele dal forno, tagliatele a metà e lasciatele raffreddare. Prelevate quindi la polpa interna, evitando di includere eventuali frammenti di buccia bruciata, schiacciatela con una forchetta e conservatela a parte. Sciogliete ora il burro in un tegame, mescolatelo con la farina, ponetelo sul fuoco a fiamma bassa e amalgamate con una frusta finché inizierà a prendere colore. Unite la polpa di melanzane e versate il latte un poco per volta, rimestando continuamente per evitare che il cibo attacchi sul fondo. Aggiustate di sale, profumate con una grattugiata di noce moscata e insaporite con il formaggio grattugiato. Mescolate bene finché il formaggio sarà completamente fuso. Servite il purè nei piatti e distribuitevi sopra lo spezzatino.

Çerkez Tavugu

6/8

Pollo alla circassa

- 1 pollo di circa 1,5 kg
- 1 patata
- 1 cipolla
- 1 carota
- 1 cucchiaino colmo di sale grosso integrale
- olio extravergine d'oliva

per la salsa di noci
- 400 g di noci sgusciate
- 240 ml di brodo di pollo
- 2 grosse fette di pane di campagna
- 2 cucchiaini di pepe rosso
- 2 spicchi d'aglio
- 240 ml di brodo di pollo
- ½ cucchiaino di sale

Lavate accuratamente un pollo ruspante, già pulito e pronto per la cottura. Mettetelo a bollire insieme a una patata sbucciata, una carota ben spazzolata sotto l'acqua corrente e una cipolla tagliata in quarti. Iniziate la cottura a fuoco lento e a pentola coperta, aggiustando di sale dopo i primi 30 minuti. Quando le carni del pollo saranno tenere, scolatele dal brodo e lasciatele raffreddare a parte. Filtrate quindi il brodo e conservatelo come ingrediente per la salsa. Disossate e sfilettate la polpa del pollo, eliminando accuratamente pelle e cartilagini. Per la salsa vi servirà un mortaio o, in alternativa, un robot da cucina. Triturate le noci e aggiungete le fette di pane, private della crosta esterna e bagnate nel brodo di pollo. Aggiungete lo spicchio d'aglio e mixate il tutto in modo da ottenere una salsa densa e cremosa. Lavorate le carni con qualche cucchiaiata del composto, quindi sistematele a forma di cupola in un piatto da portata, coprite in modo uniforme con la salsa. Completate con una spolverata di peperoncino rosso o paprica e un velo di olio extra vergine d'oliva.

Imam bayildi

6

Melanzane dell'imam svenuto

- 6 melanzane lunghe
- 3 cipolle bionde
- 3 pomodori maturi
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- ½ limone
- 250 ml d'acqua
- olio extravergine d'oliva

Lavate le melanzane e praticate su ciascun frutto una fenditura profonda, facendo però attenzione a non incidere la buccia dalla parte opposta; sbollentatele in abbondante acqua leggermente salata per 30 minuti. Nel frattempo, a parte, preparate la farcitura: sbucciate le cipolle, tagliatele a julienne e insaporitele con sale e zucchero, tritate il prezzemolo con l'aglio, sbucciate i pomodori, eliminate i semi a tagliateli a cubetti. Scolate quindi le melanzane dall'acqua, sistematele in una pirofila e farcitele con gli ingredienti preparati. Bagnatele con l'olio d'oliva, il succo di limone e l'acqua, copritele con un foglio d'alluminio su cui praticherete qualche foro con uno stuzzicadenti, e fatele cuocere in forno ben caldo per circa 45 minuti, finché tutto il liquido sarà evaporato.

Zerde

4

Pudding di zafferano

- 90 g di riso
- 2-3 cucchiai di *arrowroot* o fecola di patate
- 225 g di zucchero
- 1 g di zafferano in pistilli
- 1 l d'acqua
- 50 ml di acqua di rose
- 40 g di uvetta sultanina
- 40 g di nocciole o pinoli per decorare

Sistemate il riso in un tegame con l'acqua fredda e fatelo bollire fin-

ché sarà tenero. A parte diluite l'*arrowroot* o la fecola in poca acqua fredda e versatela a fine cottura nel riso, insieme allo zafferano sciolto in un cucchiaio di acqua calda. Aggiungete anche lo zucchero e l'uvetta, mescolate e ultimate la cottura lasciando sul fuoco per altri 5 minuti. Spegnete il fuoco, aromatizzate con l'acqua di rose, mescolate con cura. Versate in coppette individuali, lasciate raffreddare e decorate con pinoli o nocciole sminuzzate.

Türk kahvesi

4

Caffè turco

- 200 ml d'acqua
- 4 cucchiaini colmi di polvere di caffè turco
- 4 cucchiaini di zucchero

Versate l'acqua in una caffettiera turca (*cezve*), aggiungete lo zucchero e il caffè in polvere e mescolate delicatamente. Sistemate la caffettiera sulla fiamma e portate a ebollizione. Quando il caffè inizierà a fremere e si sarà formata una schiumetta sulla superficie, toglietelo dal fuoco e con un cucchiaino distribuite la spuma di caffè nelle 4 tazzine. Risistemate la caffettiera sul fuoco per un attimo, evitando che riprenda il bollore, quindi servitelo nelle tazzine. Non mescolate per non «smontare» la spuma di caffé.

Iran

L'eredità degli antichi fasti della cucina persiana

La tradizione iraniana accoglie nel suo variegato repertorio culinario l'eredità dell'antica Persia, una delle più raffinate espressioni gastronomiche del vicino Oriente, nota per l'uso generoso di zafferano, per l'abbinamento dei sapori dolci della frutta secca a quelli salati di carni e verdure (*zereshk poplo ba morgh*), per le fragranze del suo riso *basmati* cotto in assorbimento, ma anche per i pani (*naan*) cotti nel forno tradizionale, parente stretto del *tandoor* indiano, oltre che per la varietà delle sue erbe e spezie aromatiche, che non sono mai aggressive.

Spesso confusa con la cucina araba mediorientale, alla quale ha ceduto molte delle sue specialità, come le verdure farcite di carne e riso (*dolmeh*), ha saputo fare tesoro anche delle tradizioni caucasiche, soprattutto delle carni alla griglia. Testimonianza di queste contaminazioni è il *chelo-kabab barg*, un piatto comparso per la prima volta circa cent'anni fa nei bazar di Teheran. Si tratta di una vivanda molto popolare, diventata simbolo e piatto nazionale del paese, che ha come base il riso lesso servito in modo classico con uno spiedino di filetto grigliato al burro, pomodori, cipolla primaverile e polvere di *sumac*, o talvolta con una macchia di zafferano e un uovo all'occhio di bue.

La cucina iraniana si fa particolarmente interessante in occasione della festa del capodanno (*nawroz*), quando in ogni casa si prepara il banchetto dell'*haft sîn*: devono essere presenti sette elementi pecu-

liari, tutti che iniziano con la lettera «s»: *sabzeh*, i germogli di grano, orzo o lenticchie, simbolo di rinascita; *samanu*, un dolce a base di germe di grano, simbolo di ricchezza; *senjed*, un frutto essiccato che simboleggia l'amore; *s??r*, l'aglio, per il suo valore salutare; *sib*, le mele, simbolo di bellezza e salute; le bacche di *sumac*, poiché ricordano il colore del tramonto; e *serkeh*, l'aceto, che simboleggia il trascorrere del tempo e l'attesa.
I migliori ristoranti iraniani in Europa sono concentrati a Londra e Berlino, molti sono sparpagliati qua e là nei paesi scandinavi, spesso gestiti da ex studenti universitari o da rifugiati politici scampati alle vicende dell'ultimo *sh??h* Rez?? Pahlavi o a quelle, più recenti, legate all'attuale presidente Mahmud Ahmadinej??d.

Borani-e bademjan

4

Salsa di melanzane e yogurt

- 2 grosse melanzane lunghe
- 160 ml di yogurt sgocciolato o yogurt greco
- 4 spicchi d'aglio
- 2 cucchiai di succo di lime
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiai di menta fresca tritata
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe
- ¼ di cucchiaino di pistilli di zafferano
- sale e pepe

Portate il forno a 180°, e intanto lavate le melanzane e praticate dei forellini nella polpa punzecchiandole con una forchetta. Sistematele su una griglia e posizionatele nel centro del forno; dovranno cuocere finché la buccia sarà bruciacchiata e l'interno morbido. Tagliate quindi le melanzane a metà, prelevate la polpa interna con un cucchiaio facendo attenzione a non includere frammenti di pelle abbrustolita, e ponetele a scolare dal liquido amaro in un colapasta. Trasferite la polpa delle melanzane in una ciotola e lavoratela schiacciandola con una forchetta. Unite progressivamente lo yogurt, l'aglio sbucciato e grattugiato, il succo di lime, l'olio d'oliva, la menta, sale e pepe. Decorate in superficie con i pistilli di zafferano sciolti in poca acqua tiepida.

Chelow

6

Riso cotto in assorbimento

- 500 g di riso *basmati*
- 2 cucchiai di yogurt intero
- ¼ di cucchiaino di zafferano in pistilli
- 1 cucchiaio di sale
- 1 cucchiaio d'olio di semi

Sistemate il riso in un contenitore capace e lavatelo sotto l'acqua

corrente finché questa sarà limpida. Lasciatelo quindi reidratare per 2-3 ore nella ciotola, coperto con acqua fredda. Portate quindi a ebollizione 3 litri d'acqua, fatevi cuocere il riso per 8-10 minuti, scolatelo leggermente al dente e bloccate la cottura passandolo velocemente sotto l'acqua fredda. In una ciotola a parte sciogliete lo zafferano in 2 cucchiai di acqua tiepida, unitelo allo yogurt, poi versatevi 4-5 cucchiai di riso e mescolate bene. Procuratevi ora una pentola profonda rivestita di materiale antiaderente, ungetela con 1 cucchiaio di olio di semi e 1 cucchiaino d'acqua, stendete quindi sul fondo il riso con lo yogurt e lo zafferano. Versate ora il *basmati* lesso e praticate nel riso 4 o 5 fori con il manico di una forchetta, ma evitando di arrivare fino in fondo. Sistemate la pentola sul fuoco e fate cuocere, coperto, per 10 minuti a fiamma moderata. Rivestite quindi l'interno del coperchio con un canovaccio, coprite nuovamente e proseguite la cottura per 1 ora con la fiamma al minimo. Versate quindi il riso capovolgendo la pentola su un piatto da portata in modo da valorizzare la crosticina dorata (*tahdig*) che si sarà formata sul fondo.

Khoresh-e hulu

4

Stufato di pollo e pesche

- 450 g di cosce di pollo
- 5 pesche mature ma sode
- 2 piccole cipolle tagliate a julienne
- 230 g di zucchero
- 200 ml di succo di lime
- 4 cucchiai di burro
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- ¼ di cucchiaino di pepe nero
- ¼ di cucchiaino di zafferano
- 350 ml d'acqua
- 1 presa di ciascuna delle seguenti spezie: cannella, cumino, cardamomo, petali di rosa essiccati

In un tegame di coccio fate sciogliere 2 cucchiai di burro, rosolatevi le cipolle per 5 minuti, unite le cosce di pollo disossate e tagliate a striscioline e fatele saltare per 20 minuti, prima di aggiungere tutte le spezie eccetto lo zafferano. Bagnate con l'acqua, portate a ebollizione e lasciate andare a fiamma bassa per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto. A parte sbucciate le pesche, tagliatele a spicchi e fatele saltare nel burro rimanente per 1 minuto. Sciogliete lo zucchero e lo zafferano nel succo di lime, versate il condimento sullo stufato e cuocete per altri 15 minuti, unite le pesche. Spolverate di prezzemolo e servite con riso *basmati* lesso.

Kuku-ye sabzi

4

Omelette alle erbe

- 5 uova fresche
- 120 ml di olio di semi
- 1 cucchiaini di bicarbonato
- 2 cucchiaini di miscela di spezie *advieh*
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di foglioline di fieno greco essiccato
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 2 spicchi d'aglio
- 1 manciata di erba cipollina tritata
- 1 manciata di foglie di prezzemolo
- 1 manciata di foglie di coriandolo
- 1 manciata di aneto fresco
- 1 cucchiaio di farina

Portate il forno a 180°. Mentre raggiunge la temperatura, rompete le uova in una ciotola capiente, sbattetele con una frusta e aggiungete il bicarbonato, la miscela di spezie *advieh*, l'aglio grattugiato, il sale e il pepe. Tritate grossolanamente tutte le erbe aromatiche: erba cipollina, prezzemolo, aneto, coriandolo. Mescolate le uova sbattute con le erbe aromatiche, trasferite il composto in una pirofila da forno e fate cuocere per circa 45 minuti, finché la superficie avrà preso colore. Togliete dal forno, dividete in porzioni e servite caldo o freddo.

Yakh dar behesht

4 👤

Pudding di farina di riso all’acqua di rose

- 180 g di farina di riso o maizena
- 225 g di zucchero
- 1 l di latte intero
- 60 ml di acqua di rose
- 10 capsule di cardamomo verde (facoltativo)
- 1 cucchiaino di pistacchi tritati o mandorle sfilettate

Sciogliete con cura la farina di riso e lo zucchero nel latte freddo e trasferite il miscuglio in un bollitore. Mettete a cuocere a fiamma media e mescolate con una frusta finché il composto inizierà ad addensarsi. Aromatizzate con i semi di cardamomo e l’acqua di rose, continuando a rimestare finché avrà raggiunto la consistenza di un budino. Versate quindi il vostro *pudding* in 4 ciotole, decorando con i pistacchi tritati o le mandorle sfilettate. Servite fresco.

INDIA

India

La nobile arte di miscelar le spezie

Nell'ultimo decennio l'*Indian cuisine* si è diffusa in tutta Europa e, dopo aver conquistato i favori dei palati inglesi fin dall'epoca del *British Raj*, si prepara ora a sedurre anche quelli ben più esigenti dei popoli mediterranei. Se Londra è la capitale indiscussa dove apprezzare i cibi delle diverse regioni del subcontinente indiano al massimo livello, in ristoranti prestigiosi che hanno ottenuto anche il riconoscimento della stella Michelin - basti citare il Tamarind di Mayfair, ma non è il solo - oggi le delizie della cucina *tandoori* e i ricchi piatti di *curry* speziati si possono gustare anche nei ristoranti indiani delle nostre città.

Tra le tante tradizioni del paese dei maragià, quella che si è affermata con maggior successo nel mondo è la *punjabi-moghul* dell'India settentrionale, nota per le cotture ad alta temperatura nel tradizionale forno di terracotta (*tandoor*) alimentato a carbone di legna. Ci vuole una certa abilità per cucinare all'interno di questo forno di origine antichissima pani (*naan*) e carni di pollo (*murgh*) fatte prima marinare in una salsa di yogurt insaporita con una particolare miscela aromatica di spezie dal caratteristico colore rosso-aranciato (*tandoori masala*), e poi infilzate su lunghi spiedi metallici (*seek*). La cucina del nord, dapprima arricchitasi con spezie preziose come lo zafferano grazie alle migrazioni persiane (parsi) e con la frutta secca introdotta dalle etnie islamiche, si è ulteriormente raffinata sotto la dominazione Moghul con una serie di piatti della tradizione imperiale. Alcuni di questi, spesso a base di carne, sono estremamente complessi: boccon-

cini di pollo o agnello stufati in dense salse di frutta secca e spezie (*korma*), polpettine di agnello in salsa di yogurt (*goshtaba*), agnello in salsa rossa (*kashmiri rojan josh*), profumatissimo riso *basmati* della Terra dei Cinque Fiumi (Punjab) saltato con verdure, uvetta e spezie (*biriani*). In generale, un battuto di aglio e zenzero tritati, la miscela di spezie *garam masala* e i derivati del latte - yogurt (*dahi*), formaggio (*paneer*) e burro chiarificato (*ghee*) - costituiscono gli ingredienti base di ogni preparazione culinaria. Il profumatissimo riso *basmati long grain* e i pani, spesso aromatizzati e farciti, formano il companatico ideale di ogni menù, insieme alle salse rinfrescanti di yogurt ed erbe (*raita*), alle miscele di spezie e alle confetture di frutti e verdure agrodolci (*chutney*) o in conserva (*pickles*). Tra le bevande, lo yogurt frullato (*lassi*) con polpa di mango o sciroppo di rose la fa da padrone, ma non è da trascurare l'ottima birra, introdotta in India dalla dominazione inglese.
Molto meno conosciuta in Europa e in Italia, la cucina *malayalam* del Kerala è considerata tra le migliori del sud dell'India, grazie ai contributi apportati dai diversi gruppi etnici che compongono la popolazione: siro-cristiani, musulmani (*moplah*) discendenti dai commercianti arabi che da qui importavano le spezie per i loro commerci e che qui trovarono spesso moglie oltre che ricchezza, popolazioni native di religione induista e quindi volte a un'alimentazione vegetariana ispirata ai principi salutisti dell'Ayurveda, la «scienza della vita» che vede proprio nel cibo uno dei più importanti elementi regolatori del benessere psicofisico degli esseri umani. Il minimo comun denominatore delle diverse tradizioni è rappresentato dalle crêpe di farina di riso e latte di cocco (*pal appam* o *kallappam*), che si servono a colazione, pranzo e cena per accompagnare gli intingoli di pietanze stufate in salse di latte di cocco e verdure: a base di carne per i cristiani (*irachi stew*) e di verdure per gli induisti (*pachakkary*). Il riso locale, una varietà di color rosso-rosato, assai meno pregiata del

basmati, è l'elemento base di ogni pasto, servito in occasione delle feste ma oggi anche in alcuni ristoranti tipici, su una foglia di banano (*sadya*) posta, nel senso della lunghezza, di fronte a ciascun commensale. Nella parte superiore, a corona del riso, vengono sistemati gli intingoli, una quindicina in tutto, secondo un ordine preciso: stufato di zucca, latte e olio di cocco e zenzero (*olan*), un miscuglio di vegetali tropicali saltati con olio di cocco e foglie di *curry* (*avial*), una crema preparata con banane platano e tuberi d'igname e nappata con yogurt (*kaalan*), una sorta di purè di lenticchie, pomodori e tamarindo (*sambar*), e via enumerando...

Podina raita
4/6

Salsa di yogurt e menta

- 360 g di yogurt compatto intero
- 1 cipolla media
- 3 cucchiai di menta dolce tritata
- 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
- 1 peperoncino verde
- ½ cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di peperoncino in polvere

Tritate finemente la cipolla. Lavate, private dei semi e tritate il peperoncino verde. In un mortaio lavorate cipolla e peperoncino insieme con le foglie di menta e lo zenzero, fino a ridurre il tutto in purè. Aggiustate di sale e mescolate allo yogurt. Trasferite in frigo e servite come appetizer.

Vegetable samosa
4/6

Fagottini ripieni di verdure

ingredienti per l'impasto

- 300 g di farina bianca tipo 00
- 1 cucchiaino di *ajowan* (facoltativo)
- 1 cucchiaio di sale fine
- 4 cucchiai di *ghee*

ingredienti per il ripieno

- 1 tazza di piselli
- 2-3 patate bollite
- 4 cucchiai di olio di semi
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di *garam masala*
- 1 cucchiaino di semi di finocchio (facoltativo)
- ½ cucchiaino di peperoncino piccante in polvere (facoltativo)
- 1 cucchiaino di sale fine

Impastate la farina con il *ghee*, l'*ajowan* e il sale fine, aggiungendo poca acqua alla volta fino a ottenere un impasto morbido ma consistente. Suddividete l'impasto in piccole pagnottine. In una padella tipo wok versate 4 cucchiai di olio di semi e fate saltare per 5 minuti

i piselli con un cucchiaino di cumino, finché saranno teneri e cotti. Fate bollire le patate, sbucciatele e grattugiatele grossolanamente in un recipiente capace, quindi aggiungetevi un cucchiaino di sale, il peperoncino in polvere, il *garam masala*, i semi di finocchio e infine i piselli con il loro olio di cottura. Lavorate il composto per amalgamare tutti gli ingredienti. Prendete ora le pagnottelle, stendetele con il matterello fino a ottenere un disco sottile, del diametro di circa 10-12 cm. Tagliate il disco in due metà in modo da ottenere due semicerchi. Sistemate un semicerchio nella mano sinistra, con l'acqua fredda inumidite i bordi della sfoglia, quindi formate un cono, sigillate la punta premendola con le dita e lasciate il bordo libero per il ripieno. Riempite il cono con una cucchiaiata della farcia, quindi inumidite nuovamente il bordo con l'acqua fredda e ripiegatelo in modo da ottenere dei fagottini triangolari. Fate cuocere in olio bollente per pochi minuti, fino a che i fagottini acquistino un bel colore dorato.

Mango chutney

6/8

Salsa agrodolce di mango

- 450 g di polpa di mango sodo e non troppo maturo
- 380 g di zucchero
- 3 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di semi di cumino
- 1-2 cucchiaini di peperoncino *kashmiri mirch* in polvere
- ½ cucchiaino di pepe nero in polvere
- ½ cucchiaino di assafetida
- 2-3 cm di radice di zenzero
- 150 ml di aceto di vino bianco

Sbucciate il mango e tagliatelo a pezzetti. Spolverizzate la polpa così ottenuta con il sale, spruzzatela con poca acqua e lasciate riposare in una ciotola per 5 ore. Scolatela e strizzatela per farne fuoriuscire tutta l'acqua. In un pentolino sulla fiamma sciogliete lo zucchero nell'ace-

to e insaporite la vinaigrette con il peperoncino, il pepe e lo zenzero grattugiato. Proseguite la cottura fino a ottenere uno sciroppo denso. Aggiungete la polpa di mango e mescolate bene. A parte, tostate velocemente i semi di cumino insieme con l'assafetida, senza farli scurire. Pestateli in un mortaio e aggiungeteli al *chutney* di mango. Lasciate cuocere ancora per qualche minuto, mescolando spesso per amalgamare bene gli ingredienti. Servite come appetizer.

Mix Pakora

6

Fritto misto indiano

- 2 cipolle bionde
- 1 tazza di foglie di spinaci
- 16 code di gambero

per la pastella

- 250 g di farina di ceci indiana (*besan*)
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di semi di sesamo (facoltativo)
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- ½ cucchiaino di *garam masala*
- ½ cucchiaino di bicarbonato (facoltativo)
- ½ cucchiaino di sale

acqua
olio di semi di arachidi per friggere

Preparate una pastella con la farina di ceci e l'acqua; dovrà risultare densa e avvolgente, non liquida. Insaporitela con tutte le spezie, mescolate bene e tenete da parte. Sbucciate le cipolle e affettatele ad anelli, lavate le foglie di spinaci e scolatele dall'acqua, sgusciate i gamberi ed eliminate il budellino dorsale nero. In una padella riscaldate l'olio di semi a 180°, immergete gli ingredienti nella pastella, uno per volta, fateli sgocciolare e gettateli nell'olio di semi. Lasciate friggere finché la pastella si sarà solidificata e avrà preso un colore dorato ma non troppo, quindi passate le verdure su carta

assorbente per eliminare l'eccesso di unto. Servite la vostra frittura ben calda.

Pilau

4

Riso basmati alle spezie

- 375 g di riso *basmati*
- 3 cucchiai di *ghee*
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 6 chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella lunga 5 cm
- 2 cipolle medie
- 2 cucchiaini di zenzero tritato
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 2 cucchiaini di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di sale
- 2 cucchiaini di uvetta
- 700 ml di acqua

Lavate il riso sotto l'acqua corrente, finché l'acqua sarà limpida. Lasciatelo in ammollo per 30 minuti e lasciatelo sgocciolare per altri 30 minuti. Nel frattempo fate riscaldare il *ghee* in una pentola fonda e fatevi saltare per qualche secondo i semi di cumino, i chiodi di garofano, la cannella. Aggiungete la cipolla, lo zenzero e l'aglio tritati e proseguite la cottura finché le cipolle avranno preso colore. Insaporite con il cumino in polvere, aggiustate di sale, aggiungete l'uvetta e il riso scolato, fatelo saltare per 2 minuti. Versate l'acqua fredda sul riso e portate a ebollizione, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti, finché il riso sarà cotto al dente. Scolatelo, eliminate la cannella e i chiodi garofano e servite.

Chapati

4

Pane non lievitato alla piastra

- 225 g di farina
- 150 ml d'acqua
- 1 cucchiaino di sale
- burro chiarificato (*ghee*)

Sopra un piano di lavoro, miscelate la farina con il sale e l'acqua, che verserete poco alla volta, e lavorate l'impasto per circa 15 minuti. Ricavatene 10 porzioni, lavorate ciascuna a forma di pallina, spolverizzatele di farina, quindi appiattitele nel palmo della mano e, stendendole con l'aiuto di un matterello, ricavate dei dischi sottili di circa 13 cm di diametro. Metteteli a cuocere su una piastra metallica ben calda, rivoltandoli ogni 30 secondi, fino a che inizieranno a formare delle bolle e a prendere colore. Prelevate i vostri *chapati* e serviteli caldi, dopo averli spennellati con un po' di *ghee*.

Rogan Josh

4/6

Agnello alla kashmira

- 750 g di polpa d'agnello
- 720 g di yogurt intero denso
- 2 cucchiai di *ghee*
- 2 cucchiai di olio di semi
- 4 chiodi di garofano
- 1 stecca di cannella della lunghezza di 5 cm
- 2 baccelli di cardamomo scuro
- 4 baccelli di cardamomo verde
- 2 cucchiaini di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- 2 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di paprica
- 2 cucchiaini di di finocchio in polvere
- 2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 2 cucchiaini di *garam masala*
- ½ cucchiaino di pepe nero
- ½ cucchiaino di zafferano in pistilli
- ¼ di cucchiaino di noce moscata
- 1 peperoncino
- 1 cucchiaino di sale

In un tegame di coccio riscaldate il *ghee* con l'olio di semi e fate rosolare la carne finché prenderà colore. Aggiungete lo yogurt, mescolate bene e proseguite la cottura per 15 minuti. Aggiungete una prima parte di spezie: coriandolo, cumino, peperoncino, noce moscata, paprica, finocchio, zenzero, sale e pepe. Rimescolate e fate andare per

altri 15 minuti. Unite quindi lo zafferano sciolto in un cucchiaio di latte tiepido e il *garam masala*. Proseguite la cottura finché la carne sarà tenera. Guarnite con peperoncino tagliato a rondelle un attimo prima di servire.

Fish molee

4

Pesce in masala al latte di cocco

- 500 g di filetti di pesce (merluzzo o palombo)
- 1 lattina di latte di cocco
- 1 grosso pomodoro maturo
- 80 g di cipolla
- 20 g di zenzero
- 20 g di aglio
- 5 g di peperoncino
- 3-5 foglie di *curry*
- ½ cucchiaino di curcuma
- ½ cucchiaino di semi di senape
- ½ cucchiaino di fieno greco
- 1 cucchiaio di olio di semi
- sale

Spellate e dividete il pomodoro in pezzi. Affettate la cipolla a julienne. In una padella riscaldate l’olio di semi e incorporate i semi di senape. Quando inizieranno a scoppiettare, unite il fieno greco e fate dorare le spezie aggiungendo le foglie di *curry*, i peperoncini, la cipolla e il pomodoro. Spolverizzate di curcuma, inserite i filetti di pesce, rigirateli delicatamente e fate andare a fuoco moderato, bagnando a metà cottura con il latte di cocco. Servite in tavola accompagnato con riso lesso.

Pork Vindaloo

4

Vindaloo di maiale

- 500 g di polpa di maiale
- 1 cipolla
- 3-5 peperoncini
- 5 grani di pepe nero
- 5 spicchi d'aglio
- 4 chiodi di garofano
- ¼ di stecca di cannella
- ¼ di cucchiaino di semi di senape
- ½ cucchiaino di zucchero
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- 2-3 cm di radice di zenzero
- 60 ml di aceto di vino
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 240 ml d'acqua
- sale

Tagliate a cubetti la polpa di maiale e spolverizzatela con un po' di sale. In un mortaio, lavorate insieme tutte le spezie e mescolatele con lo zucchero. Versate la miscela sulla carne e rimestate con cura perché i bocconcini di maiale si insaporiscano bene. Lasciate riposare per 4 ore, quindi fate saltare il tutto in una padella con l'olio di semi, finché avrà preso colore. Unite la cipolla tritata, l'aceto e l'acqua, coprite e proseguite la cottura per circa 30 minuti, fino a quando il fondo di cottura sarà ristretto e la carne ben cotta.

Murgh tandoori

4

Pollo marinato al tandoori

- 800 g di cosce di pollo
- 125 ml di yogurt intero
- 3 cucchiai di succo di limone
- 60 ml di aceto bianco
- 2 cucchiai di zenzero fresco grattugiato
- 1 cucchiaio di aglio tritato
- 2 cucchiaini di *garam masala*
- 1-2 cucchiaini di peperoncino in polvere
- 60 ml di olio di semi
- 1 cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di colorante alimentare rosso

Lavate le cosce di pollo sotto l'acqua corrente, eliminate la pelle e praticate alcune incisioni superficiali sulla carne. Grattugiate lo zenzero e tritate l'aglio. Mescolate tutti gli ingredienti e preparate una marinata con cui «massaggerete» le cosce di pollo per insaporirle e renderle più tenere. Lasciate riposare il tutto in una teglia per 3 ore. Infilzate ora su spiedi metallici unti in precedenza con olio i bocconcini di pollo e fateli cuocere in forno preriscaldato a 250°, finché avranno preso un bel colore dorato. Servite con salsa *chutney* di menta o coriandolo.

Kulfi

4

Gelato indiano

- 450 g di latte condensato
- 3 cucchiai di panna liquida
- 3 baccelli di cardamomo verde
- 12 pistilli di zafferano
- 4 cucchiai di zucchero
- 1 cucchiaio di granella di pistacchio
- 2 fogli di argento commestibile per decorare (facoltativo)

Aromatizzate il latte condensato con i semi di cardamomo che avrete prelevato dai baccelli verdi, e fatelo bollire insieme allo zucchero per 10 minuti, mescolando continuamente. Togliete dal fuoco e passate la crema al setaccio per eliminare il cardamono. Aggiungete quindi i pistilli di zafferano, amalgamate bene e lasciate raffreddare il composto in una ciotola. Riempite gli appositi stampini in alluminio a forma di semicono o altri contenitori simili (ad esempio i portaghiaccio del freezer), sistemateli nel congelatore per circa 4 ore per far solidificare il *kulfi*. Estraeteli dal freezer qualche minuto prima di servire il gelato e immergeteli per qualche istante in acqua calda. Servite i *kulfi* capovolti in un piatto decorati con granella di pistacchi decorticati o, in alternativa, con un piccolo foglio di argento commestibile.

Gajar Halwa

4

Dessert di carote dolci

- 500 g di grosse carote
- 1 l di latte intero
- ½ cucchiaino di semi di cardamomo verde in polvere
- ¼ di cucchiaino di zafferano in pistilli
- 4 cucchiai di *ghee*
- 6 cucchiai di zucchero di canna grezzo
- 2 cucchiai di uvetta sultanina
- 4 gocce di essenza di rose
- 2 cucchiai di mandorle dolci sfilettate

Lavate e asciugate le carote e grattugiatele a fiammifero. Unite in un tegame le carote, il latte, il cardamomo, lo zafferano sciolto in un cucchiaio di latte tiepido. Fate andare per circa 1 ora, finché le carote saranno morbidissime e il loro volume diminuito. Insaporite con il *ghee*, mescolate bene e proseguite la cottura per altri 7 minuti, finché le carote prenderanno un colore dorato. Aggiungete l'uvetta, lo zucchero, l'essenza di rose e metà delle mandorle sfilettate. Continuate a cuocere il composto finché sarà diventato leggermente appiccicoso. Foderate una ciotola rettangolare con le mandorle rimanenti, trasferitevi la crema di carote e pressatela sul fondo. Servite caldo come dessert.

Mottayappam

4

Crêpes al cocco

per le crêpes

- 100 g di farina
- 1 uovo
- 275 ml d'acqua
- 3 cucchiaini di zucchero
- ¼ di cucchiaino di sale
- olio di semi per friggere

per il ripieno

- 200 g di cocco fresco grattugiato
- 100 g di zucchero
- 2 baccelli di cardamomo verde
- 3 cucchiai di acqua

Fate sciogliere lo zucchero nell'acqua bollente per 3 minuti. Aggiungete la polpa di cocco fresco, mescolate bene e proseguite la cottura finché lo sciroppo sarà ridotto a ¼ del suo volume iniziale. Aggiungete i semini di cardamomo dopo averli estratti dalla scorza. A parte battete le uova con la farina e insaporite con sale e zucchero. Preparate le *crêpes* versando il composto con un mestolino in una padella antiaderente unta con poco olio e fatele cuocere coperte per 3 minuti circa. Farcite le *crêpes* distribuendovi sopra il ripieno di polpa di cocco e arrotolatele a forma di sigaro. Servitele calde.

Unnakai

4/6

Bignè di banana

- 3 banane platano mature
- 4 uova
- 90 g di zucchero
- 15 g di uvetta
- 30 g di anacardi
- 1 presa di cardamomo verde in polvere
- olio di semi di arachidi per friggere

Lavate le banane, cuocetele a vapore con la buccia, sbucciatele e schiacciatele fino a ottenere un purè. Preparate una pastella con le uova battute, lo zucchero, l'uvetta, gli anacardi tritati grossolanamente, e insaporitela con una presa di cardamomo. Formate quindi delle palline con l'impasto di purè di banane, passatele nella pastella e friggetele in abbondante olio di semi.

Lassi meethi

6 👤

Frullato di yogurt all'essenza di rose

- 500 ml di yogurt intero
- 750 ml di acqua ghiacciata
- 3 cucchiai di zucchero
- 5 gocce di essenza o, in alternativa, 1 cucchiaio di sciroppo di rose
- cubetti di ghiaccio

In un grosso bicchiere frullate insieme lo yogurt con lo zucchero, l'acqua e l'essenza di rose, finché sarà bello spumoso. Servite freddo con cubetti di ghiaccio.

SUD-EST ASIATICO

Thailandia

La ridente cucina del «paese del sorriso»

Considerata, a ragione, tra le migliori espressioni dell'arte culinaria dell'Estremo Oriente, la cucina thai sale sul podio delle cucine asiatiche di eccellenza insieme a quelle giapponese e cinese, con le quali viene spesso assimilata e confusa. Nella maggioranza dei casi il primo approccio con i piatti del paese del sorriso (e del riso) avviene casualmente, in uno dei tanti ristoranti cinesi che propongono qualche ricetta fasulla spacciata per thai. Da qualche tempo però questa ridente cucina ha avuto modo di riscattare la sua immagine. Grazie anche al successo riportato a livello mondiale dalla catena di ristoranti Blue Elephant, presente in Europa con cinque locali, alcuni dei quali attivi già da oltre 25 anni a Londra, Parigi, Bruxelles, e ai primi ristoranti thai che iniziano timidamente ad affacciarsi sulla scena gastronomica italiana.
Nonostante le evidenti influenze delle cucine indiana e cinese, la Thailandia ha, fin da tempi remoti, elaborato un proprio repertorio culinario che si avvale di una grande varietà di prodotti endemici assolutamente unici, ingredienti dalle note aromatiche inconfondibili come il *lemon grass*, i rizomi di galanga, le foglie e le scorze di *kaffir* che conferiscono un'identità immediatamente riconoscibile a questa cucina, pur considerando le sue varianti «regionali».
Un pasto si compone normalmente di un numero di comuni portate che può variare da 3 a 7 piatti, serviti sempre in abbinamento all'ottimo riso *jasmine thai* cotto in assorbimento o a vapore e servito in

ciotole o cestini sigillati con il coperchio per non disperdere calore e sapore.
In genere vengono individuate quattro diverse cucine tradizionali. Quella della regione centrale, bagnata dal fiume Chao Phraya, che coincide con la zona più fertile del paese e comprende anche la capitale Bangkok, è famosa per la sua insalata di papaia verde (*som tom*) lavorata al mortaio con gamberetti e salsa di pesce oltre che per la fragranza dei suoi curry (*kaeng*) alla crema di cocco.
La regione settentrionale è ricca di frutta, verdure e vegetali selvatici; è sufficiente visitare gli splendidi *food markets* di Chiang Mai e Chiang Rai per constatare la molteplicità di prodotti che vi si possono reperire, alcuni anche molto particolari come le foglie del papavero da oppio utilizzate per preparare ottime insalate.
La regione orientale coincide con i territori dell'Isaan, una zona ricca di foreste e risaie, ma tra le più povere del paese e le meno battute dal turismo, dove l'alimentazione si basa sul riso glutinoso accompagnato a ottime ricette di carni di pollo e maiale grigliate, sempre molto speziate e piccanti. Le tribù isaan sono famose e studiate dagli antropologi per il grande assortimento di insetti commestibili utilizzati in cucina.
La regione meridionale, bagnata dal mare di Cina, è famosa per il suo *seafood*: la pasta di gamberetti fermentati (*kapi*) e le dozzine di specialità di cibo da strada a base di pesci, molluschi e frutti di mare essiccati o caramellati e serviti infilzati su lunghi spiedini. I piatti della cucina thai vengono sempre insaporiti con la salsa di pesce (*nam pla*), un ingrediente molto pregiato nonostante il basso costo, utilizzato talvolta «clandestinamente» anche sulla Costiera amalfitana per simulare il sapore della colatura di alici!

Thai oysters

4 👤

Ostriche al vapore

- 1 dozzina di ostriche

per la salsa
- 2 cucchiai di salsa di pesce (*nam pla*)
- 2 cucchiai di succo di lime
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiai di acqua
- 1 cucchiaio di foglie di coriandolo fresco tritato
- 1 cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- ½ cucchiaino di aglio tritato grossolanamente
- ¼ di cucchiaino di peperoncino thai (*bird eye*)

Lavate le ostriche sotto l'acqua fredda corrente e apritele con l'apposito coltello. Sistematele quindi all'interno dei cestelli di bambù per cuocerle a vapore. Scottatele appena per 2-3 minuti finché avranno cambiato colore. Trasferitele con il loro guscio su un piatto da portata e versate su ciascuna un cucchiaino della salsa preparata mescolando insieme tutti gli ingredienti.

Tom kha kai

4 👤

Pollo in crema di cocco

- 250 g di polpa di pollo
- ½ l di crema di cocco
- 4 fettine di radice di galanga
- 2 gambi di *lemon grass*
- 2 foglie di *kaffir*
- 2 peperoncini
- 2 cucchiai di salsa di pesce (*nam pla*)
- 2 cucchiai di succo di lime
- 1 cucchiaino di zucchero di palma
- 1 mazzetto di coriandolo fresco

Tagliate la polpa di pollo a cubetti. In una pentola fate riscaldare la crema di cocco senza portarla a ebollizione, aggiungete i cubetti di pollo e le rondelle di galanga, quindi mescolate delicatamente

e proseguite la cottura finché la carne sarà cotta. Insaporite con la salsa di pesce, il succo di lime, i peperoncini tritati e lo zucchero, completate con un ciuffo di foglie di coriandolo fresche e servite in ciotole individuali.

Tom yam kung

Zuppa agropiccante di gamberi

- 12 code di gambero
- 1 l di brodo di pesce
- 12 fettine sottili di radice fresca di galanga
- 12 piccoli peperoncini verdi thai
- 8 funghi della paglia o funghi champignon
- 1 ciuffo di coriandolo fresco, con le radici
- 4 gambi di *lemon grass* tagliati a rondelle
- 4 foglie di *kaffir*
- 6 cucchiai di salsa di pesce (*nuoc mam*)
- 4 cucchiai di succo di lime
- 1 cucchiaino di pasta di peperoncini (*nam prik phao*)
- 1 cucchiaino di zucchero di palma

In un mortaio schiacciate i peperoncini privati dei semi con le radici di coriandolo. In una pentola fate intanto bollire il brodo di pesce, insaporitelo con la galanga, il *lemon grass*, le foglie di *kaffir*, i peperoncini e il coriandolo schiacciati. Mettete a cuocere nella zuppa, ma solo per 1 minuto, anche le code di gambero decorticate, i funghi della paglia tagliati a metà, la salsa di pesce, lo zucchero di palma e la pasta di peperoncini. Prelevate dal fuoco, aggiungete il succo di lime e servite in ciotole individuali.

Pad thai

4 👤

Fettuccine saltati alla thai

- 350 g di fettuccine di riso *sen mee*
- 16 code di gamberi *tiger prawn*
- 50 g di *tofu*
- 250 g di germogli di soia freschi
- 50 g di arachidi salate
- 2 uova
- 3 cucchiai di olio di semi
- 1 cucchiaio di aglio tritato
- 1 cucchiaio di gamberetti essiccati
- ½ cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 mazzetto di cipollino cinese
- 1 cucchiaino di zucchero di palma
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 2 cucchiai di salsa di tamarindo
- 2 cucchiai di salsa di pesce (*nam pla*)

per guarnire

- spicchi di limes
- foglioline di coriandolo fresco

Sbucciate le code di gambero ed eliminate il budellino grigio. Sistemate quindi le fettuccine di riso in una ciotola e copritele con acqua calda, lasciandole in ammollo il tempo indicato sulla confezione (mediamente 6-8 minuti). Nel frattempo fate scaldare il wok sulla fiamma alta e versatevi l'olio di semi, fatevi dorare l'aglio e le code di gambero tagliate a tocchetti, finché cambieranno colore (1-2 minuti). Togliete dal fuoco e conservate a parte. Versate altro olio e preparate un'omelette sottile con le uova sbattute, fatela scivolare su un piatto e tagliatela a striscioline sottili. Tagliate il tofu a cubetti piccoli e saltateli in nuovo olio insieme con i gamberetti essiccati e il peperoncino. Unite le fettuccine sgocciolate, il cipollino tagliato fine, i germogli di soia e metà delle arachidi tritate grossolanamente. Insaporite con un condimento preparato miscelando lo zucchero con la salsa di soia, la salsa di tamarindo e la salsa di pesce. Mescolate con cura tutti gli ingredienti e proseguite la cottura finché saranno ben amalgamati e la pasta cotta a puntino. Servite in tavola con l'aggiunta di germogli di soia crudi, spicchi di lime, coriandolo e le restanti arachidi tritate.

Pineapple red curry — 4

Ananas ripieno di gamberoni al curry rosso

- 1 ananas maturo
- 6 code di gamberoni
- 720 ml di crema di cocco
- 120 g di funghi della paglia o di champignon
- 2 cucchiai di pasta di curry rosso
- 3 cucchiai di salsa di pesce
- 2 cucchiai di zucchero

Mettete 240 ml della crema di cocco a bollire in un pentolino insieme alla pasta di curry e fate andare finché l'olio rosso del curry sarà salito in superficie. A questo punto versate i funghi della paglia tagliati a metà (o gli champignon tagliati a cubetti) e l'ananas, che avrete in precedenza privato delle due sommità e tagliato a metà nel senso della lunghezza per prelevare la polpa. Lasciate che il composto riprenda a bollire, aggiungete la crema di cocco rimanente e lasciate cuocere per altri 5 minuti. Insaporite con la salsa di pesce e lo zucchero di palma, abbassate la fiamma e quando avrà cessato di bollire completate sistemando le code di gamberone che scotterete appena. Trasferite il vostro curry all'interno dell'ananas scavato e servite in tavola.

Kaeng keaw wan kai — 4

Curry verde di pollo

- 280 g di petto di pollo
- 8 cucchiai di olio di semi
- 8 cucchiai di pasta di curry verde
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaino di semi di coriandolo
- 480 ml di crema di cocco
- 8 melanzane *mignon*
- 8 foglie di *kaffir*
- 16 foglie di basilico thai
- 4 peperoncini thai
- 1 mazzetto di coriandolo
- 4 cucchiaini di zucchero di palma
- 4 cucchiai di salsa di pesce (*nam pla*)

Tagliate il petto di pollo in cubetti. In una pentola fate riscaldare l'olio di semi, versatevi la pasta di curry verde, i semi di coriandolo e cumino che avrete prima leggermente tostati e fate andare per 2 minuti, finché si sprigionerà l'aroma. Abbassate la fiamma e versate poco per volta la crema di cocco che lascerete bollire solo per 1 minuto. Aggiungete i cubetti di pollo, le melanzane mignon tagliate in quarti, proseguite la cottura finché le melanzane saranno al dente. A questo punto insaporite con lo zucchero di palma, la salsa di pesce, le foglie di *kaffir* e i peperoncini privati dei semi e tagliati a rondelle. Fate cuocere per altri 5 minuti, decorate con le foglie di basilico e coriandolo fresco e servite.

Kai yat sai

4

Omelette ripiena

- 240 g di polpa di maiale o di pollo tritata
- ½ cucchiaio di peperoncino rosso fresco tritato
- ½ cucchiaio di aglio grattugiato
- 1 cucchiaio di salsa di pesce (*nam pla*)
- ½ cucchiaino di zucchero di palma
- 10 foglie di basilico thai
- 2 uova
- olio di semi per friggere

Fate saltare la carne tritata con il peperoncino e l'aglio, insaporite con la salsa di pesce e lo zucchero di palma. Quando la carne sarà ben cotta spegnete il fuoco, unite le foglie di basilico e mescolate bene. A parte, sbattete le uova, versatele in una padella antiaderente dal fondo largo dove avrete fatto riscaldare l'olio di semi, e preparate un'*omelette* sottile. Quando sarà pronta fatela scivolare su un piatto, farcite l'interno con la carne tritata e ripiegate a libro, verso l'interno, i bordi dell'*omelette*, in modo da ricavare un fagottino quadrato.

Capovolgete l'*omelette* presentandola con il lato integro verso l'alto, praticate sulla superficie un taglio a X con la lama di un coltello affinché si veda il ripieno. Servitela ancora calda.

Som tom

4

Insalata di papaia

- 280 g di papaia verde
- 1 spicchio d'aglio
- 5 peperoncini verdi thai (*bird's eye*)
- 100 g di fagiolini chilometrici (*string beans*) o fagiolini
- 12 pomodorini
- 4 cucchiai di arachidi tostate
- 6 cucchiai di gamberetti essiccati

per la salsa

- 8 cucchiai di zucchero di palma
- 6 cucchiai di salsa di pesce (*nuoc mam*)
- 6 cucchiai di succo di lime

In un mortaio schiacciate l'aglio con i peperoncini privati dei semi e tagliati a rondelle. Aggiungete i gamberetti e continuate a lavorare gli ingredienti, sempre nel mortaio, unendo anche i fagiolini tagliati a pezzetti della lunghezza di 2 cm e le arachidi. Insaporite con lo zucchero, la salsa di pesce, il succo di lime e mescolate bene. Proseguite aggiungendo i pomodori tagliati a metà e la papaia, sbucciata, privata dei semi e filamenti interni e tagliata a fiammifero. Schiacciate delicatamente tutti gli ingredienti nel mortaio e servite.

Kao suay

6

Riso profumato bollito

- 625 g di riso *jasmine*
- 0,850 l d'acqua

Lavate il riso in acqua fredda sistemandolo in una ciotola e cambian-

do l'acqua almeno 3 volte, finché questa diventerà limpida. Ponete quindi il riso in una pentola d'acciaio (o in un *rice cooker* elettrico), coprite e portate a ebollizione per 10-15 minuti (il tempo esatto dipende dalla varietà del riso), senza mai scoprire né rimestare. Prelevate il riso dal fuoco e lasciatelo riposare per 10 minuti, quindi sollevate il coperchio e sgranatelo delicatamente con la punta della forchetta. Il riso si mantiene in caldo per circa 30 minuti. Per servirlo potrete trasferirlo nelle tradizionali coppette coperte di ceramica.

Kao niaw ma muang

4

Riso glutinoso al latte di cocco e mango

- 500 g di riso glutinoso
- ½ l di crema di cocco
- 250 g di zucchero
- 2 cucchiaini di sale
- 1 grosso mango maturo

Mettete in ammollo il riso ricoprendolo d'acqua e lasciatelo riposare per una notte. L'indomani cuocetelo a vapore per circa 20 minuti finché sarà ben cotto, controllando di tanto in tanto l'esatto punto di cottura. Nel frattempo sciogliete in un pentolino lo zucchero e il sale con il latte di cocco, trasferite il riso in un'insalatiera e conditelo con la salsa, quindi lavoratelo con una spatola per distribuire la crema di cocco. Coprite e lasciate riposare al caldo per 15 minuti. Servite il riso tiepido accompagnato da cubetti di mango maturo.

Vietnam

Da Saigon a Parigi, passando per una zuppa

I vietnamiti nutrono un profondo rispetto per la cultura cinese ed estendono la loro ammirazione anche alla cucina del Celeste impero. Un celebre detto popolare recita infatti: «La perfetta felicità per l'uomo vietnamita consiste nel vivere in una casa francese, mangiare cinese e sposare una donna giapponese...»
Per quanto riguarda la cucina del Vietnam vi è però un mito da sfatare: non si tratta di una banale riproduzione di quella cinese. La cucina vietnamita è tendenzialmente più profumata e meno grassa di quella dei loro vicini di casa; vino e zucchero sono meno presenti e, soprattutto, la salsa di pesce (*nuoc mam*), elemento ricorrente, imperversa. L'uso delle bacchette per portare i cibi alla bocca, invece, comune a tutti i paesi «sinizzati», distingue Cina, Giappone e Corea dal Vietnam, poiché in quest'ultimo paese prevale l'uso del cucchiaio o delle dita per portare il cibo alla bocca. La principale differenza gastronomica fra Vietnam e Cina consiste nella quasi costante presenza, nel pasto vietnamita, di alimenti crudi: vegetali, specie legumi, germogli ed erbe aromatiche fresche, carne cruda o fermentata (*nem chua*) oppure appena scottata e insalate di pesce o carne crudi.
Per quanto riguarda invece l'influenza della cucina francese su quella vietnamita, nonostante il secolo di dominazione coloniale, che è peraltro ben poca cosa rispetto ai mille anni di dominio cinese, l'impatto non è stato poi così significativo a causa della netta frattura fra i due gruppi sociali: da un lato la società coloniale francese residente

nelle città, dall'altro la società vietnamita colonizzata, essenzialmente rurale. Ma rilevanti erano anche le differenze sostanziali fra i due sistemi alimentari: pasto «diacronico», ovvero piatti presentati in successione per i francesi, e pasto «sincronico», cioè piatti presentati simultaneamente per i vietnamiti. Come effetto boomerang invece, la colonizzazione francese ha favorito l'esodo verso il XIII arrondissement, tutt'intorno alle arterie di rue de Tolbiac e avenue d'Ivry a Parigi, di una marea di migranti in fuga dalla guerra del Vietnam e in seguito dal regime comunista al governo dopo la caduta di Saigon. Di fatto, è nella più grande *Vietnamtown* d'Europa, nell'area intorno al Village des Olympiades, tra gli ipermercati del colosso di alimenti asiatici dei Fratelli Tang e il tempio di Teochew, che è possibile gustare la migliore zuppa di *pho*, il piatto nazionale del Vietnam, e i cibi succulenti di questa deliziosa cucina.

Gỏi cuốn

4

Involtini di verdure e gamberi in carta di riso

- 12 gallette di riso (*bánh tráng*)
- 150 g di code di gambero
- 100 g di germogli di soia
- 50 g di vermicelli di riso
- 3 foglie di lattuga
- 1 grossa carota
- 1 cetriolo
- 4 ciuffi di menta

per la salsa
nuoc mam cham nguyen chat

- 3 cucchiai di salsa di pesce *nuoc mam*
- 3 cucchiai d'acqua
- 1 peperoncino rosso thai
- 1 cucchiaio di zucchero
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 1 cucchiaio di carota grattugiata
- 1 spicchio d'aglio

Scottate le code di gambero in abbondante acqua salata finché diventeranno rosa e privatele del guscio. Scottate anche i vermicelli per 2-3 minuti e scolateli bene dall'acqua in eccesso. Preparate quindi le verdure: tagliate le carote e i cetrioli a fiammifero, lavate e scolate le foglie di lattuga e la menta. Bagnate le gallette di riso passandole velocemente nell'acqua, una per volta, e asciugate con un panno di cotone pulito l'eccesso d'acqua; quando la galletta sarà ammorbidita farcitela sistemando all'interno le verdure a vostro piacimento, completate con un gambero. Arrotolate quindi l'involtino a forma di sigaro e inzuppatelo subito dopo nella salsa *nuoc mam cham nguyen chat*. Per preparare la salsa, sciogliete lo zucchero nell'acqua e insaporite con il succo di lime e la salsa di pesce, aggiungete il peperoncino tagliato a rondelline sottili, l'aglio tritato e le carote grattugiate a fiammifero.

Phở bò

6

Zuppa di manzo

per il brodo base di manzo

- 1,5 kg di ossa di manzo
- 3 l d'acqua
- 1½ cucchiai di zenzero fresco sminuzzato
- 1-2 anici stellati
- 1 cipolla bionda media sbucciata ma intera
- sale e pepe

per la zuppa

- 500 g di *noodles* di riso
- 200 g di filetto di manzo tagliato sottile
- 2 cipollotti primaverili
- 4 cucchiai di salsa di pesce
- 2 piccole stecche di cannella
- 2 cucchiai di foglie di coriandolo

per le guarnizioni

- spicchi di lime
- peperoncino rosso
- basilico thai
- coriandolo vietnamita a foglie lunghe
- germogli di soia

Preparazione del brodo

Sistemate tutti gli ingredienti in una pentola capace, portate a ebollizione e proseguite la cottura a fuoco medio, coprendo con il coperchio, per circa 3 ore. Una volta filtrato, il brodo è pronto per la preparazione della zuppa.

Preparazione della zuppa

Aggiungete al brodo base di manzo la salsa di pesce e le stecche di cannella. Filtrate e servite il brodo in grosse ciotole, completando con le fettine di carne appena scottate nel brodo e i *noodles* di riso freschi bolliti per circa 10 secondi. Servite a parte gli spicchi di lime, il peperoncino tagliato a rondelle, un piatto di germogli di soia ed erbe aromatiche che ognuno aggiungerà a proprio piacere nella sua zuppa.

Maiale stufato al cocco e caramello

4 👤

- 550 g di pancetta di maiale non troppo grassa
- 1 noce di cocco
- 1 cucchiaio di aglio tritato
- 3 cucchiai di salsa di pesce (*nuoc mam*)
- 2 cucchiai di zucchero
- 1 cucchiaino di sale

per la salsa nuoc hang

- 3 cucchiai di zucchero
- ½ bicchiere d'acqua

In una pentola, sistemate la pancetta in abbondante acqua fredda leggermente salata e portate a ebollizione. Quando l'acqua inizierà a fremere, prelevate la carne e tagliatela a fette spesse un dito della dimensione di 6x6 cm. Nel frattempo preparate la salsa *nuoc hang* facendo sciogliere lo zucchero in una pentola antiaderente finché caramella, quindi versate l'acqua e mescolate. Scolate il latte di cocco che conserverete da parte, sbucciate il cocco eliminando anche la scorza scura che riveste la polpa del frutto e tagliate la polpa a pezzi grossolani. Trasferite il latte della noce di cocco nella salsa caramellata, aggiungete l'aglio tritato, la salsa di pesce, 2 bicchieri d'acqua, le fette di carne e la noce di cocco e proseguite la cottura, a fuoco lento e pentola coperta, per circa 45 minuti. Servite accompagnando con riso lesso.

Mụ'c dốn thịt

4

Calamari alle erbe al vapore

- 3 calamari medi
- 1 cucchiaino colmo di *lemon grass* tritato
- 1 cucchiaino colmo di zenzero fresco tritato
- 1 bicchiere di birra

per la salsa

- 1 cucchiaio di zenzero fresco tritato
- 1 cucchiaio di aglio tritato
- 1 cucchiaino di *lemon grass* tritato
- ¼ di cucchiaino di peperoncino rosso senza semi
- ½ lime spremuto
- 2 cucchiai di acqua fredda
- 2 cucchiai di salsa *nuoc mam*
- 3 cucchiaini di zucchero
- pepe nero macinato al momento

Pulite i calamari senza privarli della pelle esterna, apritene il corpo tagliandoli a metà nel senso della lunghezza, incidete leggermente la polpa con la punta di un coltello affilato disegnando dei rombi e tagliateli a striscioline. Fate insaporire i calamari negli aromi per circa 15 minuti. Prendete quindi una pentola profonda, versate sul fondo una miscela di acqua e birra e ponetevi sopra un piatto, poggiandolo in modo che l'acqua non bagni gli ingredienti, per cuocerli a vapore. Sistemate i calamari sul piatto a freddo e iniziate la cottura con il coperchio. Dopo 15 minuti prelevate i calamari e serviteli accompagnati con la salsa preparata mescolando semplicemente insieme tutti gli ingredienti.

Gỏi bụ’ở’i

4

Insalata di pomelo

- 1 pomelo
- 250 g di gamberi grigi

per la vinaigrette
- menta fresca in foglie
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaio d’aceto
- 1 cucchiaio di salsa di pesce
- 1 cucchiaio d’acqua
- 1 peperoncino piccante

per la guarnizione
- 1 cucchiaio di arachidi fritte
- 1 cucchiaio di scalogno rosolato
- foglie di lattuga

Sbucciate il pomelo e liberate gli spicchi dalla membrana protettiva. Scottate i gamberi in abbondante acqua bollente leggermente salata per circa 30 secondi, finché diventeranno rosa. Sgusciateli conservando le code, fateli raffreddare e tagliateli in 2-3 pezzi. Unite in un’insalatiera il pomelo, i gamberi e qualche foglia di menta sminuzzata. A parte, sciogliete lo zucchero nell’aceto e aggiungete la salsa di pesce, l’acqua e il peperoncino tagliato a rondelle fini. Condite il pomelo e i gamberi con la *vinaigrette*, sistemate il tutto in una ciotola dal fondo foderato di foglie di lattuga, completate spolverizzando l’insalata con le arachidi tritate e lo scalogno dorato.

Indonesia

Rijsttafel e warung street food, le due facce della stessa cucina

In Indonesia e in molti altri paesi del Sud-Est asiatico la strada, con i suoi numerosissimi chioschi colorati (*warung*, *lesehan, kios*) e carrettini ambulanti (*kaki lima*) distribuiti lungo le arterie principali dei grandi centri urbani o nei villaggi, specie in prossimità di mercati e stazioni, è il luogo preferito dove consumare il cibo, preparato al momento, *on the road*, a ogni ora del giorno e della notte. A Giava, fin dalle prime luci dell'alba i chioschi di *warung* si animano di persone che consumano la loro colazione ai tavolini oppure sedute su tappeti di fibre intrecciate (*sarapan*) al livello della strada, e appoggiano i diversi cibi su una foglia di banano utilizzata come vassoio e tovaglia. Ogni chiosco vanta una sua specialità che espone in bella vista e pubblicizza con scritte cubitali e graffiti colorati all'esterno. È sufficiente attivare un po' di capacità enigmistiche per abbinare alle diverse denominazioni le pietanze che vengono servite: riso saltato con verdure (*nasi goreng*), *noodles* fritti o in brodo (*mie*), spiedini di carne (*saté*), zuppe di pollo (*soto ayam*) o di polpettine (*bakso*).
Gli amanti del caffè, introdotto nell'arcipelago dagli olandesi nel XVII secolo, sono numerosi perché qui si produce una delle migliori varietà di *Coffea arabica* del mondo. Si danno appuntamento per la prima colazione, nelle pause di lavoro o in tarda serata nei *kopi warung*. I tradizionali caffè di strada servono per poche rupie l'infuso di

Javanese coffee e semplici snack: manioca o bananine mignon fritte o bollite, frittelle di mais o di soia fermentata (*tempeh*), tortini di fagioli fritti in pastella di farina e uova (*mandoan*), il tutto accompagnato da dosi generose di salsa di peperoncini (*sambal*).
Se gli inglesi hanno il merito di aver introdotto in Europa la miglior cucina indiana, agli olandesi va attribuito lo stesso riconoscimento per quel che riguarda la cucina indonesiana. Hanno infatti importato in versione «demo» il classico banchetto (*nasi padang*), ribattezzato *Rijsttafel* ovvero «tavola del riso», una delle prelibatezze servite nei numerosi ristoranti indonesiani di Amsterdam, che rappresentano la miglior alternativa ai cibi non sempre appetibili della *Dutch cuisine*.

Nasi goreng

4 👤

Riso fritto

- 500 g di riso *long grain*
- 750 ml d'acqua
- 4 uova
- 3 scalogni
- 2 peperoncini freschi
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiai di olio di semi
- 2 cucchiai di *kecap manis*
- 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro

Lavate il riso sotto l'acqua corrente e fatelo bollire nell'acqua. Scolatelo al dente e lasciatelo raffreddare. Tritate finemente gli scalogni con l'aglio e i peperoncini tagliati a rondelle e privati dei semi (se volete attenuarne il sapore piccante) e fateli dorare nell'olio di semi, prima di aggiungere la salsa *kecap manis* e il concentrato di pomodoro. Quando la salsa si sarà ristretta, versate il riso lesso nella padella con il condimento e fatelo saltare per 5 minuti. Servite completando il piatto con le uova sbattute e saltate nell'olio, tagliate a striscioline.

Saté ayam

4/6 👤

Spiedini di pollo in salsa di arachidi

- 500 g di petto di pollo
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- ½ cucchiaino di curcuma in polvere
- ½ cucchiaino di cumino in polvere

per la salsa

- 80 g di burro d'arachidi
- 180 ml di latte di cocco
- 60 ml di brodo di pollo
- 1 cucchiaino di peperoncino rosso fresco tritato
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaino di salsa di soia

Sistemate gli spiedini di legno in ammollo per circa 30 minuti. Ta-

gliate il petto di pollo in cubetti di 1,5 cm di lato. Fate insaporire i bocconcini di pollo mescolandoli con l'aglio tritato, la curcuma, il cumino e lo zucchero di canna, e lasciateli riposare per almeno 1 ora. Nel frattempo preparate la salsa facendo addensare in un pentolino su fiamma dolce il burro di arachidi sciolto nel latte di cocco e nel brodo, insaporite con peperoncino, salsa di soia e zucchero. A questo punto, infilzate i cubetti di pollo negli spiedini e fateli grigliare senza cuocerli troppo, nappateli di salsa e serviteli accompagnati con riso lesso *long grain*.

Saté dading

Spiedini d'agnello in salsa di arachidi

- 450 g di polpa d'agnello

per la marinata
- 1 scalogno tritato
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1 cucchiaino di zenzero fresco tritato
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zucchero
- ½ cucchiaino di coriandolo tritato
- ½ cucchiaino di peperoncino in polvere
- ½ cucchiaio di succo di lime
- 2 cucchiai di olio d'arachidi

per la salsa sambal kacang
- 225 g di arachidi tostate
- 100 ml di olio d'arachidi
- 4 scalogni
- 2 spicchi d'aglio
- ½ cucchiaino di peperoncino
- ½ cucchiaino di zucchero di canna
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 450 ml d'acqua
- 1 lime spremuto

Raccogliete tutti gli ingredienti della marinata in un mixer e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. A parte, tagliate la polpa d'agnello, preferibilmente coscia o spalla, in cubetti di 2 cm di lato,

sistemateli nella marinata, mescolate bene e lasciate riposare per almeno 2 ore o, meglio, per una notte. Procuratevi quindi degli spiedini di bambù, che passerete a loro volta nella marinata, e infilzatevi 5-6 cubetti di carne ciascuno. Fate grigliare i *saté* su carbonella o in forno a 160° per circa 10 minuti. Nel frattempo, tritate l'aglio con gli scalogni e fateli saltare nell'olio, aggiungete il peperoncino, lo zucchero, la salsa di soia e l'acqua. Portate a ebollizione e aggiungete le arachidi tritate, mescolate e lasciate addensare per 8-10 minuti, completate con il succo di limone e ritirate dal fuoco. Servite gli spiedini di *saté* nappati con la salsa, ben caldi.

Gado gado

4/6

Verdure stufate al burro di arachidi

- 120 g di cavolfiore
- 120 g di cavolo
- 120 g di fagiolini
- 120 g di germogli di soia
- 1 patata di medie dimensioni
- ¼ di cetriolo
- 1 uovo sodo

per la salsa sambal kacang
- 120 g di arachidi salate
- 2 scalogni
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cucchiaio di salsa di soia
- ½ cucchiaio di salsa di tamarindo
- ½ cucchiaino di pasta di gamberetti fermentati
- ¼ di cucchiaino di peperoncino in polvere
- ¼ di cucchiaino di zucchero di palma
- 1 cucchiaio di olio di semi d'arachidi
- 1 presa di sale

per le guarnizioni
- 2 cucchiai di anelli di cipolla fritti
- 2 nuvole di drago (*krupuk*)

Lavate il cavolo e tagliate le foglie a striscioline, pulite i fagiolini e tagliateli a metà, staccate le cimette dai cavolfiori, sbucciate la patata e tagliatela a cubetti, lavate e scolate i germogli di soia, fate bollire al

dente tutte le verdure, ma separatamente. Nel frattempo preparate la salsa *sambal*.
In un mortaio schiacciate gli scalogni insieme con l'aglio e la pasta di gamberetti, insaporite con il sale e allungate il composto con un cucchiaio d'acqua. Sciacquate velocemente le arachidi sotto l'acqua corrente per eliminare i residui di sale, asciugatele e tritatele nel mortaio. Fate scaldare 1 cucchiaio di olio di semi d'arachidi, fatevi saltare le arachidi con gli ingredienti lavorati nel mortaio per 1 minuto, aggiungete il peperoncino, lo zucchero, la salsa di soia e ½ litro d'acqua. Portate a ebollizione e fate ridurre la salsa, mescolando di frequente. Insaporite con la salsa di tamarindo un attimo prima di completare la cottura. In un'insalatiera, sistemate al centro i germogli di soia e procedete stendendovi sopra le altre verdure: le striscioline di cavolo scottato, i fagiolini, i cavolfiori, completate con le patate e l'uovo sodo tagliato a spicchi. Riscaldate la salsa, versatela sull'insalata decorando con il cetriolo lavato e tagliato a rondelle, gli anelli di cipolla fritti, dorati e croccanti, le nuvole di drago.

Kopi jahe

4

Caffè allo zenzero

- 4 cucchiaini colmi di caffè in polvere
- 2 cucchiaini di zenzero in polvere
- 4-6 cucchiaini di zucchero di palma
- 4 bicchieri di acqua bollente

Sistemate in un bricco il caffè in polvere con lo zenzero e lo zucchero di palma. Rabboccate a filo con l'acqua bollente, mescolate bene, mettete sul fuoco, portate a ebollizione e lasciate riposare per 8-10 minuti, filtrate e servite ben caldo.

ORIENTE

Cina

Nuvole di Drago, dim sum,
anatre laccate e scorpioncini gialli

Molte delle persone che frequentano abitualmente i ristoranti cinesi nelle nostre città sono convinte che in Italia non sia possibile conoscere la vera cucina cinese, e hanno ragione. Farsi un'idea compiuta di che cosa siano capaci ai fornelli i cuochi con gli occhi a mandorla è davvero una missione impossibile. La Cina è un continente culinario molto vasto, con ambienti e tradizioni diversissime da regione a regione e ciò che conosciamo attraverso la catena di ristoranti presenti qui da noi, salvo qualche rara eccezione, altro non è che una riproposizione banalizzata di un numero ridottissimo di piatti, spesso elaborati con prodotti impropri per la difficoltà di importare quelli propri in Europa. E non parliamo della professionalità dei cuochi...
Una delle esperienze culinarie più estasianti in Cina rimane quella dello *yum cha*, una sequenza infinita di ravioli, *dumplings* e piccoli *amuse-bouche* noti a Hong Kong come *dim sum*, serviti a pranzo in ristoranti specializzati in accompagnamento a raffinate varietà di tè. Sfogliando il menù di uno di questi ristoranti si possono contare fino a trecento ricette diverse che la brigata è in grado di servire in pochi minuti; merito di un'organizzazione del lavoro e di un dispiegamento di *chefs de partie*, *commis* e lavapiatti impensabile per qualsiasi paese occidentale.

D'altronde sarebbe improponibile allevare nelle nostre campagne alcuni pregiatissimi ingredienti, come le anatre ingrassate a germogli di soia e pappette imperiali o ingozzate di ogni ben di Buddha, poiché avrebbero lo stesso costo di un Porsche! E altrettanto impensabile sarebbe importarle, poiché sono merci sempre più contese tra i nuovi ricchi, disposti a pagarle una montagna di yuan pur di gustarle arrotolate con la loro cotenna laccata e croccante in calde piadine con cipollotto e salsa *hoisin*, come usa nei migliori ristoranti di *Beijing duck* della capitale, ad esempio il Quanjude (www.quanjude.com.cn) o il Bianyifang (www.bianyifang.com).
Altri ingredienti poi, ammesso che riuscissero a varcare la cortina di ferro dei controlli doganali occidentali, metterebbero a dura prova i nostri tabù. Penso alle «prelibatezze» imperiali riservate al capodanno cinese come le pinne di pescecane, i nidi di rondine, le zampe d'orso ripiene o le oloturie - e tralascio per pietà gli spiedini di scorpioncini gialli, uno sfizio servito per strada, a lato dei centri commerciali di Wangfujing, in chioschi gestiti da venditori di etnia uiguri. È vero che i ristoranti cinesi potrebbero cucinarci le verdure che i contadini cinesi oggi coltivano con successo nelle nostre campagne, come i crisantemi, il melone d'inverno o le innumerevoli varietà di *bok choy* e cavoli loro. Ma dite la verità, andreste mai al ristorante per mangiarvi una zuppa di cetriolo amaro medicinale o un piattino di fagiolini chilometrici... anche se coltivati a km 0?

Shau mai

4 persone

Dumplings farciti di maiale

- 30 sfoglie per *won ton* fresche o surgelate
- 350 g di polpa di maiale
- 40 g di lardo di maiale
- 4 funghi *shiitake*
- 1 germoglio di bambù in conserva
- 1½ cucchiai di maizena
- 1 cucchiaio di vino di riso
- ½ cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di zucchero
- ¾ di cucchiaino di sale
- ¼ di cucchiaino di pepe nero in polvere

pisellini per decorare

Tritate finemente la polpa di maiale e il lardo insieme con i funghi *shiitake* precedentemente reidratati in acqua calda, strizzati e tagliati a striscioline, il bambù scolato e tritato. Insaporite con il vino di riso, l'olio di sesamo, lo zucchero, la maizena, il sale e il pepe, amalgamate bene e suddividete in 24 polpettine. Con queste farcite le sfoglie per *won ton* facendo aderire la pasta tutt'intorno ma lasciando scoperta la parte superiore che potrete decorare con dei pisellini. Fate cuocere a vapore negli appositi cesti di bambù per circa 6-8 minuti, finché saranno ben cotti.

Palline fritte di gamberetti

4 persone

- 300 gr di gamberi grigi, decorticati
- 1 cipollotto cinese primaverile
- 2 fettine di zenzero
- 1 cucchiaio di pangrattato
- 1 cucchiaio di vino di riso
- ⅓ di cucchiaino di sale
- olio di semi

Tritate le code di gambero in un mixer e aromatizzate l'impasto con il vino di riso e il cipollotto cinese tritato con lo zenzero. Ricavate una trentina di palline che passerete nel pangrattato prima di friggerle in

abbondante olio di semi ben caldo finché saranno dorate. Servitele calde come aperitivo.

Cappesante saltate con le verdure

4

- 350 g di cappesante
- 150 g di cipolla
- 100 g di peperone verde
- 2 peperoni rossi
- 40 g di funghi *shiitake* reidratati
- 30 ml di olio di semi
- 4 fette di zenzero
- 1 cucchiaio di aglio tagliato a lamelle
- 1 cucchiaio di vino di riso
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di maizena
- 1 presa di pepe nero in polvere
- ¼ di cucchiaino di sale

Lavate le cappesante e tagliatele a metà. Tagliate a fettine anche i peperoni e le cipolle. Fate riscaldare il wok e versatevi 30 ml di olio di semi. Quando sarà ben caldo (180°), saltatevi velocemente le verdure: i peperoni, le cipolle e i funghi *shiitake*. Ritiratele dal fuoco e fatele scolare dall'olio. Fate ora saltare le cappesante nel medesimo olio e appena prenderanno colore levatele dal fuoco. Saltate ora nel *wok* lo zenzero con l'aglio tagliato a lamelle e preparate un fondo aggiungendovi il vino di riso, la salsa di soia, la maizena sciolta in un cucchiaio d'acqua, il sale e il pepe. Sistemate quindi in un piatto da portata ben caldo le verdure con le cappesante e nappate con il fondo.

Won ton fritti 4

- 24 sfoglie per *won ton*
- 150 g di carne macinata di maiale
- 2 cucchiai di cipollino cinese tritato
- 1 cucchiaino di maizena
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 presa di pepe nero
- olio di semi

In una ciotola, mescolate la carne di maiale insieme con il cipollino cinese, la maizena e l'olio di sesamo. Insaporite con il pepe nero macinato al momento. Farcite ora con il composto le sfoglie di *won ton* e sigillatele dando loro la classica forma di cappelletti. Fate friggere in abbondante olio di semi.

Maiale in agrodolce 4/6

- 500 g di polpa di maiale
- 2 tuorli d'uovo
- 10 cucchiai di tapioca
- ½ peperone verde
- 1 cipolla
- 2 fette di ananas
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- olio di semi

per la salsa agrodolce
- 2 cucchiai di aceto di riso
- 4 cucchiai di ketchup
- 2 cucchiai di zucchero
- 3 cucchiaini di tapioca
- 1 cucchiaino di sale

Tagliate la polpa di maiale a cubetti di 2 cm di lato. Passatela prima in una miscela di tuorlo d'uovo e salsa di soia, poi nella farina di tapioca, e fatela friggere in olio di semi per circa 5 minuti, finché sarà dorata. Fate asciugare su carta assorbente. In un *wok* fate insaporire l'olio di semi con l'aglio tritato, quindi fate saltare a fuoco vivo il peperone, l'ananas e la cipolla tagliati a pezzetti. Versate ora gli ingredienti per

la salsa agrodolce: l'aceto di riso, il ketchup, lo zucchero, il sale e la tapioca sciolta in 2 cucchiai d'acqua. Rimestate bene le verdure. Per ultimo aggiungete il maiale, mescolate velocemente e servite.

Scaloppine di pollo alle mandorle sfilettate 4

- 300 g di petto di pollo
- 1 albume d'uovo
- 1 cucchiaio di vino di riso di Shaoxing
- 2 cucchiai di farina di manioca o maizena
- ½ cucchiaino di zucchero
- ½ cucchiaino di sale

1 manciata di mandorle sfilettate o semi di sesamo
olio di semi

Tagliate i petti di pollo in fettine spesse mezzo centimetro, bagnatele appena nella miscela di vino, zucchero, sale, albume d'uovo montato a neve e maizena, quindi passateli nella frutta secca fino a rivestirli completamente e fateli dorare in una padella con olio di semi ben caldo.

Branzino ai cinque profumi 4

- 1 branzino fresco del peso di 600 g
- olio di semi per friggere

per la marinata
- 2 cipollotti primaverili
- 2 fettine di zenzero fresco
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- ¼ di cucchiaino di miscela di 5 spezie

per la salsa
- 1 peperoncino
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 2 cucchiai di vino di riso Shaoxing
- 2 cucchiaini di zucchero
- 1 cucchiaino di aceto di riso bianco
- 1 cucchiaino di zenzero tritato
- 1 cucchiaio di olio di sesamo

Pulite il pesce scartando le viscere ed eliminando le squame.Tagliatelo a fette di due centimetri di spessore e fatelo macerare per un paio d'ore in una marinata preparata con i cipollotti primaverili tagliati a rondelle, lo zenzero, un cucchiaio di salsa di soia, la miscela di spezie. Sistemate il *wok* sul fuoco, quando sarà ben caldo versate l'olio di semi e i tranci di branzino marinati. Fateli friggere per circa 8 minuti, prelevateli e conservateli a parte. Preparate ora una salsa facendo saltare nell'olio di frittura del wok il peperoncino con la salsa di soia, il vino di riso, lo zucchero, l'aceto e lo zenzero. Allungate con 2 bicchieri d'acqua e lasciate ridurre la salsa a fuoco moderato per 15 minuti. Insaporite con l'olio di sesamo, unite i tranci di branzino già fritti e proseguite la cottura finché la salsa sarà ristretta.

Chop suey

4

Verdure saltate con carne e gamberetti

- 225 g di gamberetti decorticati
- 225 g di fettine di manzo (facoltativo)
- 100 g di germogli di soia
- 100 g di carote grattugiate
- 2 cucchiai di zenzero tritato
- 2 cucchiai di cipollotti primaverili
- 4 funghi *shiitake*
- 2 cucchiaini di vino di riso
- 2 cucchiaini di tapioca
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di zucchero

per la marinata

- 2 cucchiai di vino di riso
- 2 cucchiai di farina di tapioca
- ½ cucchiaino di sale

Tagliate i gamberetti a pezzetti e la carne a striscioline sottili e metteteli a marinare nel vino di riso con il sale e la tapioca. Nel frattempo, a parte, fate riscaldare in un *wok* 3 cucchiai di olio di semi e saltatevi i germogli di soia con le carote grattugiate a fiammifero, bagnando con 4 cucchiai d'acqua, finché i germogli saranno appassiti. Scolate

le verdure dal fondo di cottura e conservatele a parte. Ripulite il *wok*, risistematelo sul fuoco a fiamma alta, quando sarà ben caldo versatevi 2 cucchiai di olio di semi e ruotatelo in modo da ungere tutta la superficie della pentola. Fatevi saltare lo zenzero tritato con i cipollotti tagliati a rondelle e i funghi *shiitake*, reidratati in acqua tiepida, strizzati e tagliati a striscioline. Quando i cipollotti inizieranno a prendere colore, unite la carne e i gamberetti marinati, fateli saltare velocemente per qualche minuto, unite i germogli di soia e le carote già saltati in precedenza, completate aggiungendo 2 cucchiaini di tapioca sciolta in 6 cucchiai d'acqua, il vino di riso, il sale e lo zucchero. Saltate velocemente per amalgamare gli ingredienti e servite.

Manzo ai broccoli in salsa d'ostriche

6

- 450 g di fettine di scamone
- 600 g di broccoli
- 12 anelli di cipolla dello spessore di 2 cm
- 12 fettine di zenzero

per la marinata
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di vino di riso
- 2 cucchiai di farina di tapioca
- olio di semi

per la salsa
- 4 cucchiai d'acqua
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1½ cucchiai di salsa di soia
- 1½ cucchiai di salsa di ostriche
- 2 cucchiaini di tapioca
- 2 cucchiaini di vino di riso

Tagliate la carne a listerelle sottili, mettetela a marinare nella salsa di soia mescolata al vino di riso e alla farina di tapioca, mescolate bene tutti gli ingredienti e versatevi sopra l'olio di semi. Nel frattempo fate sbollentare in abbondante acqua leggermente salata le cime dei broccoli, scolatele al dente e passatele sotto l'acqua fredda per

bloccare la cottura e mantenere il colore verde brillante. Sistemate i broccoli in un piatto da portata in modo da creare una corona. Fate quindi saltare in 2 cucchiai di olio di semi le cipolle con lo zenzero e le striscioline di carne, finché questa sarà ben cotta. Aggiungete gli ingredienti della salsa: la salsa di soia, quella di ostriche, lo zucchero e la farina di tapioca sciolta in 4 cucchiai d'acqua. Mescolate bene, sistemate la carne saltata nel centro del piatto e servite.

Pollo saltato con gli anacardi

4

- 300 g di petto di pollo
- 100 g di anacardi fritti
- 100 g di peperone verde
- 1 cipollotto primaverile tagliato in 5 pezzi
- 6 fette di zenzero
- olio di semi

per la marinata
- 1 cucchiaio d'acqua
- ½ cucchiaio di salsa di soia
- ½ cucchiaio di maizena

per la salsa
- 1 cucchiaio d'acqua
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- ½ cucchiaio di vino di riso
- ½ cucchiaino di maizena
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 presa di peperoncino

Tagliate la polpa del pollo in cubetti di 1,5 cm di lato e fateli marinare per 30 minuti con un cucchiaio d'acqua, la salsa di soia e la maizena. Nel frattempo pulite i peperoni eliminando i semi e i filamenti interni e tagliateli a tocchi. Fate friggere in abbondante olio bollente a 120° il pollo finché avrà preso colore, quindi prelevatelo con una schiumarola e mettetelo a scolare. Riscaldate quindi un *wok* su fiamma viva, ungetelo con 1 cucchiaio di olio di semi e fatevi saltare il peperone con il cipollotto e lo zenzero, unite anche il pollo e bagnate

con una salsa preparata con 1 cucchiaio d'acqua, la salsa di soia, il vino di riso, la maizena, l'olio di sesamo e il peperoncino. Fate saltare tutti gli ingredienti e completate con gli anacardi un attimo prima di servire.

Giappone

Umami: il verso giusto del gusto

Nutro una forma di profondo rispetto per la cucina giapponese, una sorta di timida venerazione, che si trasforma in esaltazione quando la provo nelle sue migliori espressioni. Le tradizioni del Sol Levante si sono manifestate in Italia grazie a due diverse ondate. La prima, tristissima e anafrodisiaca, verso la fine degli anni settanta, legata alla diffusione della cucina macrobiotica per opera dei seguaci di Georges Ohsawa, il guru dell'*healthy food*, una sana alimentazione. La seconda per effetto dello tsunami a stelle e strisce di Nobuyuki Matsuhisa, ai più noto come Nobu, che ha fatto innamorare il grande pubblico della triade di *sushi*, *sashimi* e *tempura* (di gran moda i primi due finché gli ambientalisti non hanno iniziato la battaglia in difesa del tonno rosso *bluefin*). La cucina giapponese si è guadagnata così la medaglia d'oro sul podio della gastronomia orientale, attirando a sé orde di «sushiari». Peccato che gustare un buon *nigiri* non sia così scontato dalle nostre parti, specie da quando sono scesi in campo un certo numero di ristoratori cinesi in locali travestiti da Sushi Bar.

L'arte della preparazione dei bocconcini di pesce crudo con riso agrodolce ha inizio con la scelta, il lavaggio, la cottura, il raffreddamento e il condimento del riso. Prosegue con il montaggio dei filetti sfilettati a opera dell'*itamae*, il quale usa tecniche degne di un samurai quanto alla cura ossessiva nella scelta delle materie prime e delle tecniche di taglio, paragonabili soltanto a quelle di un chirurgo plastico. A

volte poi non sappiamo neppure come mangiarlo il *sushi*... Il maestro Yukio Hattori, responsabile della omonima scuola di cucina, la più prestigiosa del Giappone, ci insegna che quando inseriamo in bocca i bocconcini di *nigiri* il pesce crudo va posto sulla lingua e non sotto il palato, altrimenti non riusciremo ad apprezzare tutto il gusto delle sue carni. Se i Sushi Bar hanno acceso un inedito interesse verso la cucina giapponese, hanno d'altro canto contribuito a oscurare la visuale sul ricco e variegato repertorio di questa sublime tradizione, che riesce a mantenersi a un livello alto anche nella sua versione *fast food*, in piatti semplici come le cotolette *tonkatsu* o nelle pietanze della cucina di casa.

Le numerose scuole di cucina che si sono di recente improvvisate in Italia e nel mondo dovrebbero nutrire maggior rispetto per la grande arte culinaria giapponese e limitarsi a insegnare i piatti della tradizione casalinga, alla portata di tutti, piuttosto che illudere i loro clienti che sia possibile confezionare da sé un *sushi* degno di essere chiamato tale.

Ingen no goma-ae

4

Fagiolini in salsa di sesamo

- 300 g di fagiolini verdi, il più sottili possibile
- 10 cucchiai di semi di sesamo bianco non tostato
- 2 cucchiai di zucchero
- 1 cucchiaio di salsa di soia (*shoyu*)
- 1 cucchiaio di *sake*

Spuntate i fagiolini, privateli del filamento e fateli scottare in acqua leggermente salata in modo che risultino croccanti. Sgocciolateli bene, dopo averli raffreddati sotto l'acqua corrente o, meglio ancora, in una ciotola con acqua e cubetti di ghiaccio, per conservare il colore verde brillante e bloccare la cottura. Tagliateli a pezzetti lunghi circa 2 cm. A parte, in una padellina, fate tostare i semi di sesamo, facendoli saltare di tanto in tanto per non farli bruciare, fino a quando sprigioneranno il loro caratteristico aroma e inizieranno a scoppiettare. Pestate nel mortaio giapponese (*suribachi*) i semi di sesamo e aggiungetevi lo zucchero, la salsa di soia e il *sake*. Condite i fagiolini con la salsa e servite in tavola.

Tempura

4

Fritto misto

per la pastella
- 270 g di farina bianca tipo 00
- 480 ml di acqua fredda (a 4° C)
- 2 tuorli d'uovo

per la frittura
- pesci
- verdure
- olio di semi

per la salsa
- 240 ml di brodo di base giapponese *dashi* (vedi ricetta)
- 80 ml di salsa di soia (*shoyu*)
- 80 ml di *mirin*

Prima di tutto sceglete con cura gli ingredienti. Qualsiasi tipo di pesce è indicato purché abbia carne delicata e non grassa: nasello, grongo, anguilla, seppia, gamberoni. Per le verdure, potete scegliere tra melanzana, patata americana, funghi, carota, zucca, fagiolini, peperoni piccoli verdi e dolci, funghi *shiitake* reidratati o champignon freschi, anelli di cipolla, ciuffi di prezzemolo, foglie di *shiso* o salvia. Quindi preparate gli ingredienti che utilizzerete per la frittura: tagliate il pesce e le verdure a pezzi regolari, sgusciate i gamberi, tagliate le cipolle a rondelle, legate insieme i gambi di prezzemolo unendo 3-4 ciuffi, tagliate i funghi a fettine regolari. Preparate la salsa portando a ebollizione il brodo *dashi* con la salsa di soia e il *mirin*, quindi lasciatela stiepidire. Sistemate l'olio di semi in una padella e portatelo a 170°. Preparate la pastella all'ultimo minuto dividendo gli ingredienti in due contenitori, poiché è preferibile lavorare poca pastella per volta e utilizzarla immediatamente. Versate il tuorlo d'uovo in una ciotola ben fredda e sbattetelo con l'acqua fredda a 4°, versate quindi la farina e rimestate con delicatezza per miscelare appena il composto, senza preoccuparvi dei grumi che si creeranno. Se lavorate troppo la pastella rilascerà il glutine e diventerà pesante. Passate quindi gli ingredienti da friggere in una ciotola con la farina, scrollateli dalla farina in eccesso, immergeteli nella pastella, lasciateli sgocciolare un istante e procedete con la frittura finché saranno dorati: in genere sono sufficienti 3 minuti al massimo.
Per ottenere una pastella più leggera aggiungete altra acqua gelata, se la amate più densa e avvolgente dovete invece ridurre il quantitativo d'acqua. È fondamentale che la temperatura dell'olio si mantenga costante; friggete quindi pochi ingredienti per volta e pulite immediatamente l'olio da eventuali schizzi di pastella. Servite immediatamente i cibi fritti nappandoli con la salsa preparata in precedenza.

Dashi

4 👤

Brodo base

- 15 g di alga *kombu*
- 15 g di tonnetto secco in scaglie (*hana-katsuo*)
- 1 pizzico di sale (facoltativo)
- acqua

Per ottenere il brodo primario (ichiban-dashi)

Con un panno inumidito pulite delicatamente le foglie di alga per eliminare i residui salini che la ricoprono (polvere bianca). Mettete in una pentola ½ litro di acqua fredda insieme con l'alga e portate al punto di ebollizione, senza coperchio. Togliete immediatamente l'alga *kombu* e raffreddate l'infuso aggiungendo 120 ml di acqua fredda. Versate ora l'*hana-katsuo* e rimettete sul fuoco, stoppando la cottura prima che inizi a bollire. Lasciate riposare per 10 secondi, aggiungete un pizzico di sale se volete ottenere un sapore più intenso e filtrate. Il brodo primario è utilizzato per il suo sapore raffinato nella preparazione di zuppe leggere.

Per ottenere il brodo secondario (niban-dashi)

Sistemate i residui della preparazione del brodo primario in una pentola e versatevi 750 ml di acqua fredda. Portate il brodo fino al punto di ebollizione, abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura per 15 minuti. Filtrate e conservate per preparare zuppe dal sapore intenso, per cuocere le verdure, come brodo base per preparare il brodo dei *noodles* o per insaporire molte ricette della cucina giapponese.

Variante

In alternativa al *dashi* potrete usare il *dashi no moto*: basta sciogliere il granulato di brodo liofilizzato in acqua calda, secondo le dosi e le indicazioni del produttore.

Yaki udon

4

Noodles di grano saltati

- 30 g di capocollo di maiale
- 30 g di funghi *shimeji* o altri funghi carnosi (tipo *Pleurotus*)
- 1 confezione di *udon* freschi sottovuoto
- 1 cipollotto primaverile della lunghezza di 10 cm
- 1 cucchiaio di olio di semi
- 1 cucchiaio di salsa di soia (*shoyu*)
- 1 cucchiaio di *sake*
- sale e pepe

Lavate i funghi, asciugateli e tagliateli a listerelle. In una padella fate riscaldare ½ cucchiaio di olio di semi e fatevi saltare la carne di maiale, tagliata a striscioline e insaporita con una presa di sale e pepe, insieme ai cipollotti tagliati a tocchi regolari e ai funghi. Scolate e conservate in caldo. Versate quindi nella padella l'olio di semi rimanente e fate saltare delicatamente gli *udon*, seguendo il tempo di cottura consigliato sulla confezione. Unite il *sauté* di carne e verdure, condite con lo *shoyu* e il *sake*, lasciate sfumare saltando i *noodles* per qualche istante e servite in ciotole o per l'asporto, in un *bento box*.

Gohan

4/6

Riso cotto in assorbimento

- 400 g di riso per *sushi*
- 400-480 ml d'acqua

Lavate delicatamente il riso con abbondante acqua fredda, cambiandola più volte finché rimarrà limpida. Quattro o cinque lavaggi saranno sufficienti. Trasferite il riso scolato in una pentola d'acciaio dal fondo spesso, aggiungete l'acqua fredda, coprite e avviate la cottura seguendo questi tempi. Per i primi 5 minuti il fuoco deve essere basso. Per i successivi 5-7 minuti, alzate il fuoco per portare

l'acqua a ebollizione. Proseguite la cottura a fuoco basso per altri 10 minuti, quindi alzate la fiamma per 10-15 secondi per eliminare l'acqua residua. A questo punto spegnete il fuoco e lasciate riposare il riso, senza sollevare il coperchio, per 5-10 minuti.

Note

1. Per la cottura del riso il rapporto è: 1 parte di riso lavato per 1 parte o 1,2 parti d'acqua.
2. Le percentuali di acqua variano a seconda del tipo di riso scelto e del grado di cottura desiderato.
3. Non scoprite mai la pentola durante la cottura del riso.
4. Il riso può essere cotto utilizzando un *rice cooker* elettrico. In questo caso, sarà sufficiente lavarlo come descritto e ricoprirlo con la quantità di acqua suggerita. Il *rice cooker* cuoce il riso in maniera automatica e lo mantiene caldo per molte ore.

Sushi-meshi

6/8

Riso acidulato per sushi

- 700 g di riso per *sushi*
- 0,9 l d'acqua
- 8 cm di alga *kombu*

per il condimento

- 5 cucchiai più 1 cucchiaino di aceto di riso per *sushi*
- 5 cucchiai di zucchero
- 4 cucchiaini di sale

Lavate delicatamente il riso con abbondante acqua fredda, cambiandola più volte finché rimarrà limpida. Quattro o cinque lavaggi saranno sufficienti. Trasferite il riso scolato in una pentola d'acciaio dal fondo spesso, aggiungete l'acqua fredda. Con un panno inumidito pulite delicatamente la foglia di alga per eliminare i residui salini che la ricoprono (polvere bianca), tagliatela in 2-3 pezzi e sistema-

tela sopra il riso, coprite la pentola e avviate la cottura. Quando l'acqua inizierà a bollire, scartate l'alga, ricoprite con il coperchio e fate cuocere a fiamma alta per 2 minuti, quindi abbassate la fiamma e proseguite per altri 5 minuti. Abbassate ora la fiamma al minimo e cuocete a fiamma bassissima per 12-15 minuti, finché tutta l'acqua sarà stata assorbita. Spegnete il fuoco e lasciate riposare il riso, senza mai sollevare il coperchio, per altri 10-15 minuti.

Preparazione del condimento

Fate sciogliere il sale e lo zucchero nell'aceto appena riscaldato in un pentolino, facendo bene attenzione a non farlo bollire. Trasferite immediatamente il condimento in un contenitore freddo per portarlo a temperatura ambiente.

Condimento del riso

Prelevate delicatamente il riso dalla pentola utilizzando di preferenza l'apposita spatola di legno, e versatelo in un'ampia insalatiera o, meglio, nell'apposito contenitore in legno (*hangiri*). Distribuite bene il riso, senza schiacciarlo e con movimenti delicati, per farlo raffreddare. Potrete usare un ventaglio per raffreddarlo più velocemente. Dopo qualche minuto iniziate a condirlo, spruzzando il condimento acidulato in modo uniforme e rimestando sempre con delicatezza. Non è necessario usare tutto il condimento se il riso risulterà sufficientemente umido, altrimenti potreste inzupparlo. Il riso così condito dev'essere consumato entro 12, massimo 24 ore. Va conservato nel suo contenitore, a temperatura ambiente, coperto con un panno inumidito e strizzato, e comunque non in frigorifero.

Note

Il riso può essere cotto utilizzando un *rice cooker* elettrico. In questo caso, sarà sufficiente lavarlo

come descritto e ricoprirlo con la quantità di acqua suggerita. Il *rice cooker* cuoce il riso in maniera automatica e lo mantiene caldo per molte ore.

Tonkatsu

4

Cotoletta impanata alla giapponese

- 4 cotolette di maiale dello spessore di 1,5 cm e del peso di 115-180 g ciascuna
- 2 uova sbattute
- 150 g di impanatura giapponese (*panko*)
- farina
- pepe nero macinato al momento
- sale

per la salsa

- 3 cucchiai di *ketchup*
- 3 cucchiai di salsa Worcestershire
- 3 cucchiai di salsa di soia (*shoyu*)
- 3 cucchiai di sake

Spolverate le cotolette di sale e pepe, passatele prima nella farina, poi nell'uovo sbattuto e infine impanatele per bene nel *panko*. In una padella antiaderente, portate a 175° abbondante olio di semi. Fate friggere le cotolette, circa 5 minuti per lato, finché saranno dorate. Servitele ben calde con una salsa preparata mescolando in parti uguali *ketchup*, salsa Worcestershire, salsa di soia e *sake*.

Salmon teriyaki

4

Salmone teriyaki

- 4 fette di salmone spesse un dito
- farina di grano tipo 00
- olio di semi
- sale

per la salsa teriyaki

- 100 ml di vino di riso (*sake*)
- 100 ml di *mirin*
- 100 ml di salsa di soia (*shoyu*)
- 25 g di zucchero

Riunite tutti gli ingredienti per la salsa in un pentolino e fate bollire per circa 10 minuti, rimestando di tanto in tanto, in modo che l'alcol evapori e la salsa inizi a restringersi. A parte, spolverate con poco sale le fette di salmone e lasciatele riposare per circa 10 minuti, quindi lavatele sotto l'acqua corrente e asciugatele con carta assorbente da cucina prima di infarinarle. Scaldate in una padella un po' di olio di semi e ponetevi a rosolare le fette di salmone. Quando inizieranno a dorare giratele e versatevi sopra la salsa *teriyaki*. Proseguite la cottura finché la salsa si sarà ridotta, risultando un po' densa e brillante, simile a un caramello.

Yakitori

4/6

Spiedini di pollo in salsa *salé-sucré*

- 500 g di cosce di pollo disossate
- 2 cucchiai di zucchero

per la salsa
- 7 cucchiai di *sake*
- 3 cucchiai di *mirin*
- 12 cucchiai di salsa di soia scura

per insaporire
- pepe *sansho*
- miscela di sette spezie (*shichimi*)
- 1 lime

Versate tutti gli ingredienti della salsa in un pentolino e fate bollire qualche istante per far evaporare l'alcol. Su un tagliere, tagliate le cosce di pollo disossate in cubetti regolari di 2,5 cm di lato, quindi infilzateli su spiedini di bambù lasciando libero un terzo della lunghezza per poterli manovrare durante la cottura. Mettete gli spiedini ad arrostire, preferibilmente su braci di carbonella, e spennellateli generosamente con la salsa non appena le carni cominceranno a prendere colore. Girateli spesso per assicurare una cottura uniforme, spennellateli con la salsa una seconda volta qualche istante prima di toglierli dal fuoco. Le carni non dovranno essere troppo cotte,

altrimenti risulteranno asciutte e sgradevoli per consistenza e gusto. Servite immediatamente gli spiedini, che potranno eventualmente essere insaporiti, se piace, con qualche goccia di succo di lime, una spolverata di *sansho* o *shichimi*.

Matcha ice cream

6/8

Gelato al tè verde

- 1 l di gelato artigianale gusto crema o fior di latte
- 2 cucchiai di tè verde da cerimonia in polvere (*matcha*)

Ammorbidite appena il gelato a temperatura ambiente per poterlo lavorare con una spatola, spolverizzatelo di polvere di tè verde e amalgamate bene, finché avrà preso una colorazione omogenea. Trasferite nel congelatore per ottenere la consistenza desiderata e servitelo in coppe come dessert.

Corea

Kimchi: cavolo, aglio e peperoncino, fermenti d'Oriente in cucina

I ristoranti coreani in Italia si contano sulle dita di una mano e sono concentrati a Milano e Roma. Se si vuole assaggiare questo tipo di cucina, tra le meno note nel panorama delle tradizioni dell'Estremo Oriente, restando in Europa, difficilmente si potrà comprenderne l'essenza a causa della scarsità di uno degli ingredienti che ne costituiscono il nucleo centrale: il *kimchi*. Sotto questa denominazione vengono serviti, nel tradizionale banchetto coreano del *banchan*, insieme al riso lesso (*bap*), una sequenza di piattini che contemplano sempre una selezione di verdure fermentate con dosi generose di peperoncino e aglio. La loro quantità oscilla tra le tre (3 *cheop*) e le dodici portate (12 *cheop*) del banchetto della tradizione imperiale (*Joseon Wangjo Gungjung yori*), cui vanno aggiunte le zuppe, i piatti di *tofu* stufato (*Dubu jjigae*), le carni cucinate al caratteristico barbecue coreano (*galbi* o *bulgogi*).
Il sapore e l'aroma delle centinaia di varietà di *kimchi* segna in modo indelebile il palato e le narici di chi le ha provate nel corso di un viaggio in Corea. Magari in visita a uno dei tanti mercati dove queste «conserve» di verdure fermentate vengono vendute sfuse traendole da ciotole e barili che saturano l'aria con esalazioni intense di peperoncino e aglio.

Decisamente più vicino ai nostri gusti il filone delle carni grigliate che molti ristoranti propongono nei loro locali. Il cliente si trasforma allora in cuoco e cucina direttamente sulla piastra, grazie all'apposito barbecue a scomparsa nascosto sotto il piano del tavolo, le carni che ha ordinato insieme al contorno preferito. Curiosamente, insieme a ingredienti più comuni e all'immancabile pasta di peperoncino, vengono aggiunti alle marinate succo o polpa di *nashi*, le caratteristiche pere a forma di mela dalla buccia arrugginita. Oggi il classico barbecue coreano in acciaio - sostituibile peraltro con una comune padella di ghisa - può essere acquistato in un negozio di prodotti coreani, e con le ricette di questa sezione potrete sperimentarvi con successo in un *Korean BBQ* fai-da-te.

Bulgogi

4

Barbecue coreano

- 300 g di sottofiletto o filetto di manzo
- 200 g di cipolle

per la marinata
- 100 g di pera *nashi* in purè, o il solo succo
- 1 cucchiaio di cipolla tritata
- 1 cucchiaio di aglio tritato
- 2 cucchiai di salsa di soia
- 1 cucchiaio di zucchero
- ½ cucchiaio di miele
- ½ cucchiaino di semi di sesamo
- 1 presa di pepe nero macinato al momento
- 1 cucchiaio di olio di sesamo

Passate la carne su carta assorbente e pressatela leggermente per asciugarla dai residui sanguigni. Eliminate le parti grasse e tagliatela a striscioline. Affettate le cipolle a julienne. Preparate quindi la marinata mescolando insieme tutti gli ingredienti. Versatela sopra la carne e le cipolle, mescolate bene, lasciate riposare per almeno 30 minuti, meglio se per una notte, e fate cuocere sulla tradizionale placca arroventata coreana o in una padella antiaderente.

Haemul pajeon

4

Pancake di cipollotti e frutti di mare

- 100 g di cozze sgusciate
- 70 g di vongole sgusciate
- 70 g di ostriche sgusciate
- ½ cucchiaino di sale

per il condimento
- 200 g di cipollotti
- 1 peperoncino lungo verde
- 1 peperoncino lungo rosso
- 1 cucchiaino di sale
- 1 presa di pepe nero macinato al momento

per la pastella
- 95 g di farina di grano 00
- 30 g di farina di riso
- 1 uovo
- 200 ml di acqua appena salata

per la salsa di accompagnamento
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 1 cucchiaio di aceto di riso
- 1 cucchiaio d'acqua

Sciacquate velocemente i frutti di mare in un litro di acqua fredda leggermente salata, gettate l'acqua, lasciateli scolare e tritateli grossolanamente, spolverizzandoli leggermente di sale e pepe nero. A parte, lavate i cipollotti conservando la parte verde e tagliateli in pezzi di 15 cm. Tagliate a rondelle i peperoncini, passateli in una ciotola di acqua fredda per eliminare i semini interni, scolateli. A parte miscelate le due farine in una ciotola, mescolatele con l'acqua, aggiustate di sale. Preparate ora il *pancake*. Riscaldate una padella antiaderente con olio di semi, versate dapprima un mestolo della pastella sul fondo della padella, immergete i gambi di cipollotto nella ciotola con la pastella per napparli, lasciateli sgocciolare, quindi sistemateli ben allineati nella padella sul *pancake* e distribuitevi sopra il misto di frutti di mare. Copriteli con un altro mestolo di pastella, decorate con le rondelle di peperoncino, infine distribuite in cima l'uovo sbattuto a cucchiaiate. Lasciate cuocere il *pancake* per 5 minuti da un lato, finché avrà preso colore, quindi rivoltatelo con una spatola e continuate la cottura per altri 3 minuti. Lasciatelo scolare su carta assorbente e servitelo con la salsa che avrete preparando mescolando la salsa di soia con l'aceto di riso e l'acqua.

So Galbi

4

Costine di manzo o maiale alla griglia

- 10 costine di manzo o di maiale
- 1 pera *nashi*
- ½ cipolla

per la salsa
- 3 cucchiai di cipollotto tagliato a rondelle
- 1½ cucchiai di aglio tritato
- 1 cucchiaino di zenzero tritato

- 120 ml di salsa di soia
- 2 cucchiai di *mirin*
- 1½ cucchiai di zucchero
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di olio di sesamo
- ½ di cucchiaino di pepe nero

Mettete in ammollo in acqua fredda le costine per 2-3 ore, cambiando l’acqua ogni mezz’ora per eliminare i residui sanguigni. Quindi, mentre lasciate la carne a sgocciolare, sbucciate il *nashi* e la cipolla, tagliateli a pezzi e frullateli in un mixer fino a ridurli in purè. Coprite le costine con il purè e lasciate insaporire per 1 ora. Nel frattempo preparate la salsa versando tutti gli ingredienti in una ciotola. Mescolate bene. Bagnate quindi le vostre costine nella salsa, trasferitele in una teglia, versatevi sopra la salsa residua, coprite con la pellicola e lasciate marinare in frigo per una notte o, meglio, per 24 ore. Il giorno successivo mettete la carne ad arrostire in una padella antiaderente spennellandola spesso con la sua salsa e proseguite la cottura finché avrà preso un bel colore dorato e la salsa sarà quasi caramellata. Volendo, potete cuocere le carni alla griglia.

Sundubu jjigae

4/6

Stufato piccante di tofu e vongole

- 600 g di *tofu* morbido
- 200 g di vongole fresche
- 1 peperoncino lungo verde
- 1 peperoncino lungo rosso
- ½ cipollotto
- ⅓ di l d’acqua

,per il condimento

- 2 cucchiai di cipollotto tritato
- 1 cucchiaio di zenzero fresco tritato
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- 1½ cucchiai di olio di sesamo
- 1 cucchiaio di salsa di soia
- 10 g di peperoncino in polvere
- ½ cucchiaino di sale

Lavate velocemente le vongole sgusciate in 1 litro d'acqua con ½ cucchiaino di sale, gettate l'acqua e scolatele bene. Lavate i peperoncini, pulite il cipollotto, e tagliate entrambi a rondelle. Preparate quindi il condimento miscelando in una ciotola il cipollotto, lo zenzero e l'aglio tritati, l'olio di sesamo, la salsa di soia, la polvere di peperoncino e il sale; versatelo sopra le vongole, mescolate bene e lasciate insaporire. Nel frattempo sistemate i panetti di *tofu* tagliati in grossi cubi in una pentola, copriteli di acqua fredda, incoperchiate e alzate la fiamma al massimo. Quando inizierà a bollire, proseguite la cottura per 2 minuti, abbassate il fuoco al minimo e fate andare per altri 5 minuti. Aggiungete quindi le vongole con il loro condimento, insaporite con i peperoncini e il cipollotto tagliati a rondelle. Incoperchiate e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Trasferite in una zuppiera di coccio e servite in tavola.

Hobaktteok

4

Dolce di zucca

- 250 g di polpa di zucca
- 500 g di farina di riso
- 100 g di zucchero
- ½ cucchiaio di sale

Eliminate i semi e i filamenti interni della zucca in modo da ottenere 250 g di polpa, che farete cuocere a vapore con la buccia per circa 15 minuti, finché sarà ben tenera. Quando sarà pronta, prelevate la polpa con un cucchiaio. A parte, setacciate la farina di riso con il sale e lo zucchero, aggiungete la polpa di zucca ridotta in purè e amalgamate bene in modo che la farina assorba tutta la polpa. Passate il composto al setaccio e versatelo in uno stampo circolare che sistemerete all'interno di un cestello per la cottura vapore. Coprite con un coperchio foderato da un panno di cotone e fate cuocere a vapore per circa 15 minuti, finché il dolce sarà diventato spugnoso. Servite come accompagnamento al tè.

AFRICA

Senegal

Teranga: il piacere di ricevere… a tavola

Il termine *Teranga* per i senegalesi significa ospitalità, ma esprime anche e soprattutto il piacere di ricevere l'ospite nella propria casa, accoglierlo con affetto, e cucinare per lui i piatti migliori con gli ingredienti più pregiati. A questo si aggiunga che il Senegal possiede il più ricco patrimonio gastronomico tra i paesi dell'Africa occidentale, grazie sia all'azione positiva delle correnti atlantiche, ricche di plancton, che bagnano le sue coste da Dakar alla cittadina di Saint-Louis, capitale gastronomica del paese, sia all'abbondanza di prodotti tropicali provenienti dalle fertili pianure della Casamance: noci di cocco, papaia, anacardi I pesci, specie le varietà più pregiate (*thiof*, *capitaine*, *carpe rouge*, *dem*) vengono comunemente grigliati alla brace e serviti con salse generose di peperoncino *canì*, oppure squamati, aperti, farciti di salsa di pomodoro e spezie (*firire*), quindi fritti. Il piatto nazionale senegalese della costa è il *thieboudjen*, letteralmente «riso col pesce», un piatto unico originario di Saint-Louis a base di *thiof* farcito con una salsa di spezie e aromi (*rof*) e servito con verdure e una *brisure* di riso orientale frantumato. Ottimo anche il *supukandia*, un ragù di pesci, carne e baccelli di *gombo* riservato alle feste. Man mano che ci si sposta verso la savana, la carne di montone e pollo, più raramente quella di manzo, sostituiscono le proteine animali del pesce. Due i piatti della cucina di terra che si sono resi famosi nel mondo: il pollo marinato in salsa di lime e cipolle (*yassa poulet*) e lo stufato di carni e verdure in salsa di arachidi (*mafé*). In

generale si tratta di piatti unici molto sostanziosi serviti con riso thai cotto a vapore. L'influenza della cucina maghrebina è particolarmente evidente nelle tecniche di marinatura del pesce, nelle versioni di *cous cous* locale a base di miglio, carne e verdure (*bassi salté*) che viene solitamente servito durante la festa di Tamkharit. In Senegal, paese di tradizione musulmana, le bevande alcoliche sono vietate; diffuso è il consumo di *soft drinks* a base di fiori di *karkadè* (*bissap*), radici di zenzero (*gingembre*), frutto del baobab (*bouye*), tamarindo (*dakhar*), infusi di erbe (*kinkéliba*) e tè verde alla menta (*ataya*)... insaporito con le pastiglie Valda!

Mafé boeuf

4/6

Manzo in salsa di arachidi

- 750 g di spalla di manzo
- 125 g di pasta di arachidi
- 300 g di grosse carote
- 250 g di cavolo verza
- 2 cipolle medie
- 3 pomodori da sugo maturi
- 60 g di concentrato di pomodoro
- 1 spicchio d'aglio
- 80 ml di olio di semi di arachidi
- 1 peperoncino antillese (*canì*)
- 1 *bouquet garni*
- 1 dado (facoltativo)
- sale e pepe

Tagliate la carne a cubetti e fatela lessare per 20 minuti in un 1,5 litri di acqua leggermente salata con il bouquet garni e il pepe, quindi scolatela dal brodo. Sciogliete la pasta di arachidi in 250 ml del brodo di cottura. Tagliate grossolanamente le foglie del cavolo, fatele scottare finché saranno tenere e tenetele da parte. In una casseruola dal fondo spesso fate saltare nell'olio di arachidi le cipolle tagliate a julienne finché saranno traslucide. Aggiungete i pomodori spellati, il concentrato di pomodoro e lo spicchio d'aglio schiacciato. Mescolate gli ingredienti con un cucchiaio di legno per evitare che attacchino sul fondo. Unite alla salsa la carne lessata e ½ litro del suo brodo di cottura, il dado, il bouquet garni e proseguite la cottura per 10 minuti. Versate nella casseruola anche la salsa di arachidi e amalgamate delicatamente, infine aggiungete le foglie di cavolo, le carote tagliate a tocchi e il peperoncino *canì* che lascerete intero. Proseguite la cottura per circa 30 minuti, finché tutte le verdure saranno ben cotte, rimestando continuamente per evitare che la salsa di arachidi attacchi sul fondo. Servite come piatto unico con riso lesso.

Poulet yassa

4 👤

Pollo marinato in salsa di cipolle e lime

- 1 pollo ruspante
- 750 g di cipolle
- 2 lime
- ½ lt di olio di arachidi per friggere
- 2 cucchiai di senape
- 3 cucchiai d'aceto di vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- ½ cucchiaino di pepe nero in polvere
- 1 dado
- sale e pepe (facoltativo)

Tagliate le cipolle a julienne e dividete il pollo in pezzi. In un mortaio schiacciate il dado con l'aglio e il pepe. Fate dei piccoli fori in ogni pezzo di pollo e inseritevi una pallina della mistura preparata. Massaggiate i pezzi di pollo con un po' di sale e pepe, spruzzateli con l'aceto e poneteli a friggere nell'olio di arachidi ben caldo finché saranno dorati. A parte mescolate le cipolle con l'aceto, la senape e una spolverata di sale e fatele appassire in ½ bicchiere dell'olio usato per friggere il pollo. Bagnate con il succo dei lime spremuti e unite i pezzi di pollo fritto. Proseguite la cottura per 20-30 minuti, aggiungendo eventualmente un po' d'acqua se la salsa di cipolle dovesse restringersi troppo. Servite con riso lesso.

Supukandia

4/6 👤

Zuppa di gombo

- 1 kg di baccelli di *gombo* freschi
- 80 ml di olio di palma
- 2 pomodori da sugo
- 2 cipolle
- 3 spicchi d'aglio
- 1 peperoncino *canì*
- 1 dado (facoltativo)
- sale e pepe

Lavate i baccelli di *gombo*, eliminate i peduncoli e tagliateli in grosse rondelle. In un tegame fate appassire nell'olio di palma le cipolle

insieme ai pomodori privati dei semi e tagliati a pezzi, l'aglio tritato, il sale e il pepe. Quando la salsa sarà ben amalgamata, bagnate con 1 litro d'acqua, sbriciolatevi il dado e unite le rondelle di *gombo* con il peperoncino, che lascerete intero. Portate a ebollizione e proseguite la cottura per circa 30 minuti, mescolando di tanto in tanto per evitare che la zuppa attacchi sul fondo. Fate attenzione a non frantumare il peperoncino, che dovrete prelevare integro a fine cottura.

Bissap

6/8

Decotto di karkadè

- 200 g di foglie di *karkadè* rosso (*bissap*)
- 1 l d'acqua
- zucchero
- acqua di fiori d'arancio o foglioline di menta (facoltativo)

Lavate velocemente le foglie di *karkadè* sotto l'acqua fredda corrente, sistematele in una pentola, versatevi sopra l'acqua e portate a ebollizione. Lasciate sobbollire per 5 minuti, quindi spegnete il fuoco, zuccherate secondo il vostro gusto e lasciate in infusione per altri 5 minuti. Filtrate la bevanda e lasciatela raffreddare prima di servirla con molto ghiaccio. Volendo, potete aromatizzarla con qualche goccia di acqua di fiori d'arancio o con foglioline di menta.

Djndja

6/8

Bevanda rinfrescante allo zenzero

- 150 g di radice di zenzero
- 1 l d'acqua
- 25 ml di succo di limone
- 6 cucchiai di zucchero
- 1 l di succo d'ananas
- 1 manciata di foglie di menta fresca

Spazzolate sotto l'acqua le radici di zenzero senza sbucciarle e frullatele con ½ litro d'acqua. Filtrate il succo ottenuto con un colino *chinois* e strizzate bene la polpa della radice per estrarre tutto il liquido. Mescolatela quindi con il restante ½ litro d'acqua e ripetete l'operazione. Il *djndja* è pronto per essere servito con la semplice aggiunta del succo di limone e zucchero, oppure può essere arricchito con succo d'ananas e foglioline di menta fresca.

Mauritius

Cucina creola touscouleurs

In ognuno dei diversi quartieri della capitale Port Louis, tra palazzi coloniali, moschee, templi induisti e draghi cinesi, c'è uno splendido mercato sempre affollato, pieno di colori e prodotti tropicali, dove è facile rendersi conto dell'incredibile miscuglio di popoli, razze e religioni che compone la popolazione dell'Arcipelago. Gli indiani tamil e di altre regioni dell'India, qui inrodotti nei secoli scorsi dai colonizzatori per lavorare nei campi di canna da zucchero, costituiscono il 70% della popolazione; oltre a essi, ancora oggi la vita della città è animata da un 20% di mercanti cinesi e da una minoranza – circa il 10% – di francesi e occidentali. La *cuisine mauricienne* rappresenta dunque una sintesi interessante di diverse tradizioni. L'impronta indiana è particolarmente evidente, a cominciare dallo *street food* che si può apprezzare in uno dei tanti chioschi ambulanti, dove fin dalle prime ore del mattino vengono servite ottime piadine di farina di ceci farcite con salse di pomodori e *curry* (*dholl puri*), fagottini ripieni di carni o verdure speziate al *curry* (*samosa*), focaccine di *faratas* e le gustosissime polpettine fritte di *gâteau piment*, insaporite con salsine speziate e piccanti: *chatini*, *rougail* e *vindaye*. L'apporto degli europei, specie dei francesi, ha contribuito a un raffinamento della tradizione creola, con una riduzione drastica nei dosaggi delle spezie e un perfezionamento delle tecniche di cottura, oggi decisamente più accurate, salutari e leggere nella cucina franco-mauriziana rispetto a quelle della tradizione. Da questo

intreccio sono nate delizie come l'*achard de légumes* o il *cari* di cervo, una specialità molto gradita anche ai turisti, a differenza delle versioni a base di carne di scimmia o dei pipistrelli taglia XXL, dei quali vanno ghiotti solo i nativi. Praticamente sconosciuta in Italia, la cucina mauriziana dell'oceano Indiano sta riscuotendo consensi in Francia, specie a Parigi, per merito anche del Festival Culinaire Bernard Loiseau, una kermesse organizzata nell'isola a Constance Belle Mare Plage, in memoria del celebre chef francese tre stelle Michelin, tragicamente scomparso nel 2003, che qui amava trascorrere le sue vacanze.

Achard de légumes des îles — 6/8

Giardiniera di verdure alla creola

- 250 g di cimette di cavolfiore
- 250 g di fagiolini verdi
- 250 g di carote
- 250 g di peperoni
- 250 g di cavolo verza
- 4 dl di olio di semi di mais
- 3 cucchiaini di curcuma
- 1 cucchiaino di semi di senape
- 2 cucchiaini di purè d'aglio 2 cucchiaini di di zenzero fresco grattugiato
- 20 cipolline
- 3-5 peperoncini verdi
- sale e aceto

Spezzettate i fagiolini in tocchetti di circa 2 cm e i peperoni in cubetti di 1 cm; tagliate le carote a fiammifero e la verza a listerelle sottili. Fate scottare separatamente tutte le verdure, tuffandole per un minuto in acqua bollente leggermente salata. Scolatele e lasciatele ammorbidire in forno a 80° per 20 minuti. Intanto sciogliete in una padella la curcuma nell'olio di semi, aggiungete i semi di senape leggermente tostati e tritati, il purè di aglio grattugiato e lo zenzero, mescolate velocemente e unite le cipolline tritate insieme ai peperoncini, che lascerete appassire. Versate quindi in questo condimento tutte le verdure, mescolate bene in modo che prendano sapore e colore e proseguite la cottura per 5 minuti, facendole saltare a fuoco vivo. Aggiustate di sale, spruzzate con poco aceto e servite con un filo di olio di semi crudo.

Gâteaux piment — 6

Beignets di legumi alle spezie

- 300 g di *tuvar dhal*
- 3 scalogni
- 3-5 peperoncini verdi piccanti
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di coriandolo fresco
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- sale e pepe

Lavate i legumi sotto l'acqua corrente e lasciateli in ammollo per una notte. L'indomani scolateli dall'acqua e tritateli in un mixer insieme all'aglio, agli scalogni e al coriandolo. Miscelate bene e aggiungete al composto i peperoncini tagliati a rondelle, il sale, il pepe ed il cumino. Formate quindi delle polpettine di 2 cm di diametro e fatele dorare in abbondante olio di semi a 180°. Servitele calde

Cari de cerf

4/6

Curry di cervo

- 800 g di carne di cervo (spalla)
- 400 g di pomodori da sugo maturi
- 320 g di riso *patna*
- 1 cipolla
- 1 cucchiaio d'aglio
- 1 cucchiaio di zenzero
- 4 cucchiai di *masala curry*
- 8-10 foglie di *curry*
- 1 cucchiaio di timo essiccato
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- 2 cucchiai di foglie di coriandolo
- 1 tazza di vino rosso (pinot nero)
- olio di semi di mais
- sale

Tritate cipolla, aglio e zenzero insieme alle foglie di *curry* e al timo, tagliate la carne di cervo a tocchi e ponetela a marinare per qualche ora nel vino rosso, mescolando di tanto in tanto. Riscaldate l'olio in un tegame di coccio e a fuoco medio-alto rosolatevi la carne di cervo, scolata dalla marinata, che conserverete a parte. Quando la carne avrà preso colore, aggiungete la marinata e i pomodori tagliati a cubetti, mescolate bene e lasciate insaporire per 5 minuti prima di aggiungere la polvere di *curry*. Fate cuocere coperto a fiamma dolce finché la salsa si sarà ridotta e la carne sarà ben cotta, spolverizzate quindi con prezzemolo e coriandolo tritati e servite con riso *patna* lesso.

Cottura del riso

Lavate il riso sotto l'acqua corrente per eliminare ogni impurità, lasciatelo in ammollo per 15 minuti prima di cuocerlo in una quantità di acqua fredda non salata pari a 5 volte il suo volume, scolatelo al dente. Formate delle cupolette compattando il riso in ciotole che svuoterete capovolte nei piatti di portata.

Banane flambée

4

Banane mignon alla creola

- 8 banane *mignon*
- 100 g di zucchero di canna Demerara
- 25 g di burro
- 250 ml di succo d'arancia
- 100 ml di rum agricolo invecchiato, preferibilmente *arrangé* con spezie o vaniglia

Sbucciate le banane un attimo prima di cucinarle. Sciogliete il burro in una padella d'acciaio insieme allo zucchero, che farete caramellare. Aggiungete le banane e lasciatele dorare sui due lati, girandole delicatamente con una pinza. Bagnate con il succo d'arancia, alzate la fiamma e fate ridurre. Versate il rum, fiammeggiate e servite immediatamente.

Rhum arrangé

Rum alla vaniglia

- 1 l di rum agricolo
- 150 g di zucchero Demerara
- 150 g di caramello già pronto
- 2 baccelli di vaniglia

Fate sciogliere lo zucchero e il caramello nel rum. Incidete a metà la vaniglia nel senso della lunghezza e lasciatela macerare nel liquore per 2-3 settimane. Trascorso questo tempo, il rum sarà pronto per essere consumato.

Corno d'Africa

Tutto vien col pan di... spugna

La rappresentazione dell'Africa è spesso associata a immagini di bambini malnutriti, di cui difficilmente si parla in ricettari e libri di cucina. Sebbene alcuni paesi africani figurino tra quelli caratterizzati dai più bassi indici di sviluppo del pianeta, è importante che si cominci a guardare a questo immenso e variegato continente con occhi diversi, anche per restituire dignità ai suoi usi e tradizioni, compresi quelli legati alle culture materiali come il cibo.
Il piatto nazionale etiope è lo *zigni* (si pronuncia *zighinì*), uno spezzatino di manzo in salsa piccante di peperoncino e spezie (*berberé*), ma anche il *doro wat*, un pollo stufato con le uova sode in una densa salsa speziata con zenzero, peperoncino e cardamomo, è una pietanza a base di carne particolarmente apprezzata, mentre per motivi religiosi non troviamo nessun cibo a base di suino. La tradizione vegetariana del Corno d'Africa ricorda molto da vicino quella induista del subcontinente indiano, sia per l'uso abbondante delle miscele di spezie e per i dosaggi generosi di peperoncino nei cibi, sia per le numerose ricette a base di legumi e combinazioni di verdure come il *ye'atakilt alich'a*. Le tre dita della mano destra - indice, pollice e medio - sostituiscono a tavola l'utilizzo di coltello, forchetta e cucchiaio.
L'uso delle mani al posto delle posate condiziona da sempre il modo di servire il cibo all'ospite; le pietanze vengono infatti sistemate direttamente su un tavolino caratteristico costruito con fibre intrecciate e decorate (*mesob*) che accoglie un ampio vassoio circolare sul quale

si stendono le classiche crêpe d'*injera*, una sorta di piadine spugnose che accompagnano ogni pietanza. Il cibo, sistemato a mucchietti su questo letto di pani, viene dapprima servito personalmente dalla padrona di casa, la quale stacca piccoli pezzi d'*injera* con cui raccoglie i migliori bocconi che, secondo la pratica tradizionale del *gursha,* accompagna con le dita direttamente nella bocca dell'ospite. Questo gesto, che nella cultura locale esprime un fondamentale segno di ospitalità, viene ripetuto per tre volte!

Zighinì o Zigni
4

Stufato di manzo in salsa piccante di berberé

- 500 g di carne di manzo per spezzatino
- 500 g di cipolle
- 500 g di pomodori pelati
- 200 g di salsa di pomodoro
- 5 grossi spicchi d'aglio
- 8 cucchiai di olio di semi o di burro chiarificato
- 5-6 cucchiai di miscela di *berberé*
- 6 uova sode (facoltativo)

Tritate le cipolle con gli spicchi d'aglio e fateli appassire con poca acqua per 10 minuti in una padella antiaderente rimestando spesso. Aggiungete l'olio o il burro e proseguite la cottura per altri 10 minuti. Unite quindi la polvere di *berberé*, lasciate insaporire ancora 15 minuti, versate i pelati e la salsa di pomodoro, mescolate e proseguite la cottura fino a ottenere una densa salsa piccante. Infine aggiungete la carne tagliata a cubetti, allungate la salsa con due bicchieri d'acqua, lasciate cuocere per circa 15 minuti e aggiustate di sale. Se volete, potete aggiungere al vostro zighinì le uova sode e sbucciate, che devono cuocere per altri 10 minuti.

Doro wat
4

Pollo stufato in salsa di berberé

- 1 pollo di circa 1,5 kg
- 1 limone spremuto
- 2 cucchiaini di sale
- 2-3 cipolle
- 4 cucchiai di burro chiarificato
- 4 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di radice di zenzero
- ½ cucchiaino di fieno greco
- ½ cucchiaino di cardamomo verde
- ½ cucchiaino di noce moscata
- ½ cucchiaino di miscela di *berberé*
- 1 pomodoro
- 250 ml di brodo di pollo
- 4 uova sode

Pulite bene il pollo e dividetelo in pezzi. In una ciotola di vetro unite il succo del limone, metà del sale e i pezzi di pollo e lasciate marinare per un'ora. Nel frattempo fate appassire per qualche minuto a fuoco medio e mescolando continuamente le cipolle finemente affettate, in una pentola senza grassi abbastanza capiente da contenere tutti gli ingredienti. Abbassate la fiamma, aggiungete il burro chiarificato, l'aglio e lo zenzero tritati, il fieno greco, il cardamomo, la noce moscata, il sale rimanente, il *berberé* e il pomodoro tagliato a cubetti. Amalgamate il tutto e lasciate insaporire a fuoco lento per qualche minuto. Le cipolle devono risultare morbide, tenere e traslucide, ma non dorate. Aggiungete il brodo di pollo, alzate la fiamma e portate a ebollizione rimestando delicatamente. Dopo qualche minuto abbassate il fuoco e aggiungete i pezzi di pollo, che devono essere annegati nella salsa. Coprite e lasciate cuocere dolcemente, girando di tanto in tanto, per 30-40 minuti o fino a quando il pollo non sarà pronto. Trascorsi 20 minuti, aggiungete le uova sode sgusciate e copritele con la salsa. Servite caldo con pane *injera* o riso lesso.

Ye'atakilt alich'a

Stufato di verdure **4/6**

- 1 grossa cipolla
- 350 g di patate
- ½ cavolo verza
- ½ cavolfiore
- 2 grosse carote
- 2 peperoni verdi
- 100 g di burro chiarificato
- 4 cucchiai di concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino di aglio tritato
- ½ cucchiaino di pepe nero macinato
- ½ cucchiaino di zenzero tritato
- ¼ di cucchiaino di cannella in polvere
- ¼ di cucchiaino di cardamomo
- ¼ di cucchiaino di curcuma in polvere
- ¼ di cucchiaino di chiodi di garofano

In un tegame fate appassire la cipolla nel burro chiarificato insieme al concentrato di pomodoro e a tutte le spezie e gli aromi. Aggiungete le carote affettate a rondelle, le patate tagliate a cubetti, il peperone spezzettato, le cimette di cavolfiore e il cavolo tagliato a listerelle, mescolate bene, bagnate con un bicchiere d'acqua e proseguite la cottura finché le verdure saranno ben cotte. Servite con pane *injera* o riso lesso.

Mesir wat

4

Lenticchie stufate

- 500 g di lenticchie rosse decorticate
- 2-3 cipolle
- 3 cucchiai di concentrato di pomodoro
- ½ cucchiaino di peperoncino
- ½ cucchiaino di paprica dolce
- ½ cucchiaino di zenzero fresco grattugiato
- ¼ di cucchiaino di pepe nero macinato
- 2-3 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino di sale
- 120 ml di olio di semi

Lavate le lenticchie sotto l'acqua corrente e lasciatele in ammollo in acqua fredda per 30 minuti. Nel frattempo tritate le cipolle con l'aglio e fate dorare in una padella con l'olio di semi. Aggiungete il concentrato di pomodoro, il sale, gli aromi e le spezie, coprite con acqua fredda e portate ad ebollizione. Proseguite la cottura a fiamma bassa per 20-30 minuti, finché le lenticchie saranno tenere e il fondo di cottura ristretto.

Tibs wet

4 👤

Manzo saltato alle spezie

- 500 g di spalla di manzo
- 150 g di cipolle rosse
- 100 g di burro chiarificato
- 2-4 cucchiai di miscela di *berberé*
- 1 di cucchiaino d'aglio tritato
- 60 ml di vino rosso
- 240 ml d'acqua sale

Tagliate le cipolle a julienne e fatele appassire in una padella senza grassi. Aggiungete il burro chiarificato, la miscela di *berberé*, il vino e l'aglio e lasciate insaporire. In una padella a parte, sempre senza grassi, fate rosolare la carne di manzo tagliata a cubetti fino a che prenda colore. Versate quindi su questa la salsa di cipolle al *berberé*, aggiustate di sale e proseguite la cottura per altri 15-20 minuti.

MESOAMERICA

Messico

Mais, chiles y frijoles: la cucina delle tre sorelle

Gli amanti dell'*hot food* trovano nell'autentica *cocina mexicana* di che nutrire la propria passione, anche se sarebbe un errore imperdonabile considerare questa grande tradizione culinaria, la più popolare e intrigante di tutta l'America latina, come solo e semplicemente piccante.
Se pensate di essere pronti e attrezzati per fronteggiare le dosi di capsaicina contenute in quelli che sono considerati i peperoncini più piccanti del mondo, e se avete assaggiato l'*habanero*, guardatevi dal *chile loco* di Puebla e dal *chile de agua* di Oaxaca - anch'io ho dovuto ricredermi dopo il mio primo viaggio nella terra di Pancho Villa. L'ebbrezza piccante non conosce davvero limiti. La varietà di peperoncini che si possono scoprire sui banchi dei mercati in Messico è veramente incredibile e ci costringe a declinare al plurale il termine peperoncino. Regola numero uno, dunque: in Messico non esiste «il peperoncino» ma solo «i peperoncini». Se vi dovesse capitare per sbaglio di ordinare in una *cantina mexicana* un *chili con carne*, il grande classico della cucina *tex-mex*, dopo esser stati fulminati con lo sguardo, vi sentireste rispondere: «*¿Qué chile y qué carne quieres*?» Oltre a quelli piccanti esistono i peperoncini aromatici, che sono la maggioranza e che dobbiamo ancora imparare ad apprezzare; provate la *tinga poblana* e mi direte.
La vera cucina messicana ha saputo poi fare tesoro anche delle innumerevoli varietà di mais nativi: bianchi, gialli, addirittura viola o blu,

pieni di gusto e utilizzati per preparare i pani tradizionali, le *tortillas*, che con forme e ripieni diversi diventano il cibo preferito di quella *comida corrida* che si gusta nei mercati e per strada: *tacos*, *enchiladas*, *quesadillas*. Tagliate a triangolini, fritte o tostate si trasformano in appetibili snack per salse *guacamole* o purè di fagioli.
Purtroppo in Occidente si è diffusa la versione americanizzata *tex-mex*, che ben poco ha a che spartire con la cucina messicana verace. Ma procurandovi gli ingredienti giusti e le ricette autentiche potrete facilmente rimediare...

Guacamole

4/6

Salsa di avocado

- 3 avocado maturi
- 1 grosso pomodoro maturo ma sodo
- 2 cucchiai di cipolla tritata
- 2 cucchiai di peperoncino chile verde tritato
- 1-2 cucchiai di foglioline di coriandolo
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 filo d'olio extravergine d'oliva
- sale fine

In una scodella mescolate la cipolla tritata finemente, il peperoncino, il coriandolo, l'olio e il sale. Sbucciate il pomodoro, gettate il liquido e aggiungete la polpa sminuzzata agli altri ingredienti. Tagliate gli avocado a metà nel verso della lunghezza, togliete i noccioli e raschiate via la polpa aiutandovi con un cucchiaio o uno scavino. Schiacciate quindi la polpa estratta dagli avocado con una forchetta aggiungendo subito il succo di limone per evitare che annerisca a contatto con l'aria. Unite anche gli altri ingredienti preparati e amalgamate bene. Riempite i gusci vuoti degli avocado con la crema ottenuta. Servite come antipasto accompagnando la salsa con triangolini di mais (*totopos*).

Quesadillas con salsa verde

4

Tortillas di mais farcite al formaggio

- 4 *tortillas* di mais
- 100 g di formaggio fondente
- 4 foglie di *epazote* (facoltativo)

per la salsa di tomatillos

- 500 g di pomodori verdi (*tomatillos*)
- 3 peperoncini chiles serranos freschi
- 3 cucchiai di foglie di coriandolo fresco tritate
- 2 cucchiai di cipolla tritata
- 1 presa di zucchero
- sale

Farcite l'interno delle *tortillas* ancora calde con il formaggio in *rapée*. Insaporite ciascuna con una foglia di *epazote*, piegatela a metà e fatela

dorare su una piastra rovente, finché il formaggio sarà fuso. Servite accompagnando le *quesadillas* con la vostra salsa preferita, oppure con una salsa verde di *tomatillos*.

Per la salsa di tomatillos

Lavate i pomodori, asciugateli e tagliateli in quarti, prima di schiacciarli insieme agli altri ingredienti ad eccezione del coriandolo, in un mortaio (*molcajete*). Aggiustate di sale la salsa e spolverizzatela con il coriandolo. Volendo, la salsa verde può essere cotta facendola saltare in padella per circa 15 minuti. Anche in questo caso il coriandolo va aggiunto a fine cottura, insieme a un cucchiaio di cipolla tritata.

Tacos de pez espada

6 persone

Tacos di pesce spada

- 3 tranci di pesce spada
- 2 cucchiai di olio di semi di mais
- 2 spicchi d'aglio
- 1 piccola cipolla
- 3 peperoncini verdi
- 3 pomodori
- 6 *tortillas* di mais
- 1 mazzetto di coriandolo fresco
- 1 cuore di lattuga
- 2 lime
- sale e pepe

Spennellate con poco olio e passate le fette di pesce spada al forno ben caldo, finché saranno dorate. In una padella fate rosolare per 5 minuti l'aglio e la cipolla tritati con il peperoncino privato dei semi e tritato. Scottate i pomodori in acqua bollente, eliminate la pelle e i semini interni e tagliate la polpa a cubetti. Unite al soffritto i pomodori e il pesce spada pure tagliato a cubetti e lasciate andare per altri 5 minuti aggiustando di sale e pepe. Passate le *tortillas* per qualche istante al vapore per ammorbidirli. Farciteli con il composto preparato al quale aggiungerete la lattuga tagliata a striscioline, qualche

foglia di coriandolo e una spruzzata di lime.

Enchiladas

5

Tortillas farcite al chile chipotle

- 10 *tortillas* di mais
- 250 g di pomodori
- 125 g di polpa di maiale arrosto
- 75 g di *queso añejo* o altro formaggio di capra semistagionato
- 1 uovo
- 2 spicchi d'aglio
- ½ cipolla
- 6 peperoncini *chipotles en escabeche*
- maggiorana, timo e sale
- burro per friggere

Arrostite i pomodori nel grill o direttamente sul fuoco, privateli della buccia e schiacciateli nel mortaio (*molcajete*) con la cipolla, i peperoncini *chipotles*, una presa di timo e maggiorana. Unite al composto l'uovo sbattuto con mezzo cucchiaino del liquido di conservazione dei peperoncini (*escabeche*), e fatelo saltare in padella con poco olio finché sarà rappreso.
Sminuzzate la polpa di maiale, distribuitela sopra le *tortillas* di mais, e cospargetela con una *râpée* di formaggio. Arrotolate le *tortillas*, fatele passare in padella con poco burro e copritele con la salsa. Servite le *enchiladas* ben calde.

Mole poblano

6/8

Tacchino in salsa di cioccolato

- ½ petto di tacchino
- 180 g di cioccolato messicano, o di Modica
- 50 g di burro
- 80 g di peperoncini *chiles mulatos*
- 60 g di peperoncini *chiles pasilla*
- 50 g di peperoncini *chiles anchos*
- 25 g di peperoncini *chiles chipotles*
- 250 g di pomodori maturi
- 100 g di pomodori verdi
- 3 spicchi d'aglio
- 50 g di sesamo tostato
- 40 g di arachidi
- 40 g di uva passa
- 15 g di mandorle sbucciate
- 1 panino raffermo
- 1 *tortilla* di mais tostata
- 1 presa di chiodi di garofano
- 1 presa di semi d'anice
- 1 presa di cannella
- 1 l di brodo di pollo

Dopo aver privato i peperoncini dei semi interni, che conserverete da parte, fateli rinvenire in una padella saltandoli con il burro, quindi scolateli. Fate saltare nello stesso burro i semi dei peperoncini con l'uva passa, il sesamo, le arachidi e le mandorle, finché prenderanno colore. A parte scottate su una placca i pomodori rossi e verdi e privateli della buccia bruciata. In un contenitore capace, frullate insieme i pomodori con il pane inzuppato nel brodo di pollo, la *tortilla* tostata, i peperoncini e la frutta secca saltata nel burro, unite tutte le spezie e bagnate con 2 tazze di brodo di pollo, fino a ottenere una salsa spessa. Unite il cioccolato tritato, amalgamate bene e trasferite sul fuoco per circa 20 minuti a fiamma tenue per far addensare la salsa, mescolando spesso. A parte lessate il petto di tacchino nel brodo. Tagliate la polpa a cubetti regolari, sistemateli in un piatto, versatevi sopra la salsa al cioccolato in modo da ricoprirli, spolverizzate con semi di sesamo e servite in tavola.

Tinga poblana

6/8

Straccetti di pollo in salsa di chipotles

- 1 pollo tagliato a pezzi
- 800 g di pomodori da sugo
- 300 g di cipolle
- 500 ml di brodo di pollo
- 30 g di burro
- 6 peperoncini *chipotle* in adobo
- 4 spicchi d'aglio
- 4 cucchiai di prezzemolo
- sale

Fate dorare il pollo nel burro, quindi aggiungete i pomodori sbucciati e privati dei semi, la cipolla e l'aglio tritati, il prezzemolo. Aggiustate di sale. Proseguite la cottura per circa 25 minuti aggiungendo il brodo di pollo caldo, poco per volta, lasciandolo evaporare lentamente. Disossate quindi le carni, sfilacciatele e rimettetele a cuocere con la salsa, unendo i peperoncini *chipotles* tagliati a pezzi. Fate andare ancora per qualche minuto, mescolando. Servite con riso lesso o con *tortillas* di mais.

Frijoles de la olla refritos

6

Purè di fagioli

- 500 g di fagioli neri
- 2,5 l d'acqua
- 250 g di cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaio d'olio
- 1 ciuffo di *epazote* (facoltativo)
- 30 g di sale

per il refrito
- 2 cucchiai di burro o olio
- 250 g di cipolla
- formaggio fondente
- triangolini di mais (*totopos*)

Lasciate in ammollo i fagioli per una notte. L'indomani metteteli a cuocere in una casseruola di terracotta con l'acqua, la cipolla e l'aglio tritati e l'olio. Dopo 30 minuti dall'inizio della cottura aggiungete

l'*epazote* e il sale, e lasciateli andare finché saranno teneri. I fagioli stufati possono essere serviti come accompagnamento al riso lesso oppure saltati in padella (*refritos*). In questo caso fate appassire la cipolla tritata in un tegame, unite i fagioli, schiacciateli grossolanamente con una forchetta, bagnandoli eventualmente con un po' del loro brodo di cottura se risultassero troppo asciutti. Trasferiteli quindi in un piatto da portata e stendetevi sopra la *rapée* di formaggio fondente finché son caldi. Decorate con una corona di triangolini di mais e servite in tavola.

Ensalada de nopales

6/8

Insalata di cactus

- 500 g di foglie di cactus in salamoia (*nopales*)
- 400 g di pomodorini
- 8 ravanelli
- 2 peperoncini *jalapenos*
- 1 cipolla rossa
- 120 ml di olio extravergine d'oliva
- 60 ml d'aceto di mele
- 10 ciuffi di coriandolo fresco
- 1 cucchiaino di zucchero
- 1 cucchiaino di origano
- sale

Preparate una vinaigrette mescolando insieme l'aceto, l'olio d'oliva, il sale, lo zucchero e l'origano.
In una insalatiera a parte sistemate le pale di cactus sgocciolate, unite la cipolla rossa affettata ad anelli e i ravanelli tagliati a rondelle, i peperoncini sminuzzati, i pomodorini tagliati in quarti. Condite con la vinaigrette e completate con una spolverata di coriandolo fresco tritato al momento.

Tortillas de mais

16 *tortillas*

Tortillas di mais

- 2 tazze di farina di mais *maseca*
- 1 tazza di acqua fredda
- ¼ di cucchiaino di sale

Mescolate la farina con l’acqua e il sale, miscelate bene e lavorate il composto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Ricavatene sedici palline e schiacciatele nella pressa per *tortillas* o stendetele con il matterello tra due fogli di carta da forno. Fate cuocere le *tortillas* da entrambi i lati in una padella per crêpe, finché inizieranno a gonfiarsi e a prendere colore. Conservatele dentro un cestino al caldo, coprendole con un panno fino al momento di servirle, oppure farcitele immediatamente.

Café de olla

4/6

Caffè con cioccolato e cannella

- 750 ml d’acqua
- 50 g di caffè macinato
- 50 g di zucchero di canna (*piloncillo*)
- 25 g di cioccolato messicano, o di Modica
- 1 stecca di cannella di 4 cm
- 1 chiodo di garofano

Versate l’acqua in una pentola di coccio (*olla*) e fatela bollire, insieme alle stecche di cannella, al chiodo di garofano, al cioccolato sbriciolato e allo zucchero frantumato. Quando riprenderà il bollore, versate la polvere di caffè, mescolate bene e spegnete il fuoco. Lasciate riposare l’infuso per 3 minuti circa, filtratelo e servitelo ben caldo in tazze di coccio.

Louisiana

Soul food & cajun cuisine

C'è chi continua a domandarsi se davvero esista una cucina americana. Quella degli indiani nativi che popolavano i territori che sarebbero diventati gli Stati Uniti d'America è oggi pressoché estinta; ed è innegabile che esiste una cucina risultante dal più recente melting pot, ossia dal miscuglio di etnie tradizioni culture che fanno grande questo paese. Ma possiamo mettere da parte i dubbi e scoprire invece una delle migliori espressioni del profondo Sud: la cucina creola o *cajun* e il *soul food*.

L'attuale Louisiana divenne possedimento francese verso la fine del secolo XVII e deve il suo nome all'esploratore Robert de La Salle che la dedicò a Luigi XIV. Le radici della cucina di New Orleans affondano nella tradizione acadiana - così si chiamavano i discendenti dei coloni francesi ugonotti che, stabilitisi in un primo tempo in quella regione del Canada nordorientale, avevano dovuto rifugiarsi nella colonia francese della Louisiana dopo che loro nuova patria era passata sotto la dominazione inglese: lì diventarono *cajun*.

La cucina popolare dei pionieri francesi dovette ovviamente adattarsi al clima e ai prodotti dei nuovi territori, ma alcuni ingredienti fondamentali come il *roux*, un fondo di cottura a base di burro e farina tostata, evidenziano ancora l'antico legame. Per il resto, la tradizione gastronomica originaria si imbastardì generando piatti dai nomi curiosi come il *dirty rice* (riso sporco) e la *jambalaya*, una specialità quest'ultima tra le più conosciute al mondo: una sorta di «paella»

di riso cucinato con verdure e carne, salsicce o, volendo, del *jambon*... La popolazione *cajun* viveva gomito a gomito con gli afroamericani, ex schiavi deportati in queste terre per lavorare nei campi di cotone, anch'essi portatori di una propria tradizione culinaria adattata ai nuovi territori e poi ribattezzata *soul food*. Dall'incontro tra le due culture - *cajun* e afroamericana - nacquero piatti come il *gumbo*, uno stufato di baccelli di *okra* e carni diventato un'icona di questa cucina meticcia. Tutto ciò che la terra generosa della Louisiana e il Mississippi offrivano entrò con l'andar del tempo nelle pentole della cucina *cajun*: dai gamberi di fiume alle ostriche, dai pesci gatto alle rane, senza tralasciare nulla, neppure l'alligatore o la nutria! Passabili... purché insaporiti con dosi generose di salsa di Tabasco.

Oysters Bienville
4 👤

Ostriche gratinate alla maniera di Emeril Lagasse

- 12 ostriche
- 225 g di code di gambero tritate
- 225 g di funghi champignon tritati fini
- 2 fettine di bacon tritate finemente (facoltativo)
- 2 cucchiai di parmigiano grattugiato
- 2 cucchiai di cipollotto fine tritato
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 1 cucchiaio di burro
- 1 tuorlo d'uovo
- 1½ cucchiai di farina
- ½ cipolla gialla
- ½ cucchiaino di aglio tritato
- ¼ di cucchiaio di sale
- ⅛ di cucchiaino di peperoncino di Cayenna
- 120 ml di latte intero
- 60 ml di vino bianco secco
- 2 cucchiaini di succo di limone
- sale grosso

Riscaldate il forno a 200°. Stendete uno strato di sale grosso sul fondo di una teglia da forno che utilizzerete per poggiarvi sopra le ostriche durante la cottura. Fate dorare in una padella antiaderente il bacon, senza olio, finché diventerà croccante. Aggiungete la cipolla tritata, il peperoncino, salate e fate saltare per 2 minuti. Unite il burro e l'aglio e fate andare il soffritto finché il burro sarà sciolto. Aggiungete ancora la farina e mescolate con una spatola di legno girando continuamente per 2 minuti. Versate il latte e il vino. Abbassate la fiamma e mettete nella padella anche i funghi e i gamberi sminuzzati. Rimestate bene per circa 3-4 minuti per far addensare, insaporite con il succo di limone, i cipollotti tritati, il prezzemolo e il parmigiano. Prelevate dal fuoco, lasciate abbassare la temperatura e unite il tuorlo d'uovo sbattuto, mescolando immediatamente per evitare che rapprenda. Distribuite quindi la farcia sulle ostriche che avrete sistemato aperte nella teglia ricoperta di sale. Fate dorare in forno per circa 20 minuti e servite immediatamente.

Dirty rice

4/6

Riso con le frattaglie di pollo

- 400 g di riso *long grain*
- ½ l di brodo di manzo
- 60 ml di burro sciolto
- 30 g di farina
- 250 g di durelli di pollo
- 125 g di fegatini di pollo
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- ½ peperone verde
- 2 spicchi d'aglio
- 60 g di funghi champignon
- 60 g di cipollotti
- 3 ciuffi di prezzemolo
- 250 ml d'acqua
- salsa Tabasco

Lavate il riso sotto l'acqua corrente e fatelo cuocere al dente, coperto, in assorbimento, nel brodo di manzo. A parte, fate tostare la farina in una padella antiaderente unta con il burro fuso per circa 5 minuti, mescolando continuamente per non bruciare il *roux*. Fatevi quindi saltare tutte le frattaglie di pollo per circa 4 minuti e aggiungete poi tutti gli aromi e le verdure mondate e tagliate a dadini. Bagnate con l'acqua, aggiustate di sale e proseguite la cottura per altri 45 minuti. Rimestate di frequente per evitare che la farina attacchi sul fondo. Unite quindi il riso lesso, mescolate bene e completate con il cipollotto tritato, il prezzemolo tritato e qualche goccia di Tabasco prima di servire in tavola.

Jambalaya

4/6

Riso saltato alla creola

- 375 g di prosciutto cotto
- 250 g di pollo lesso
- 500 ml di salsa di pomodoro
- 375 ml di brodo di pollo
- 150 g di riso *long grain*
- 120 g di gambo di sedano
- 1 cipolla grossa
- 1 peperone dolce verde
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di prezzemolo tritato
- 2 cucchiai d'olio
- ¼ di cucchiaino di Worcestersauce
- 1 presa di peperoncino
- una presa di timo
- 1 foglia di alloro
- sale

Riscaldate l'olio in un'ampia casseruola, preferibilmente di coccio, e rosolate a fuoco medio, per circa 5 minuti, il prosciutto tagliato a cubetti insieme con l'aglio, la cipolla, il sedano tritati e il peperone verde tagliato a julienne. Aggiungete quindi tutti gli altri ingredienti e bagnate con il brodo di pollo tiepido. Abbassate la fiamma, coprite la casseruola e proseguite la cottura per circa 30 minuti da quando inizierà a bollire, mescolando di tanto in tanto. Servite in tavola quando il riso è ben cotto.

Okra gumbo

Baccelli di okra stufati

- 250 g di *okra* fresca
- 2 pomodori maturi
- 2 gambi di sedano
- ½ cipolla
- ½ peperone verde
- 2 spicchi d'aglio
- 500 ml di brodo di pollo
- 1 presa di peperoncino di cayenna
- sale e pepe

per il roux

- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaio di farina

Sciogliete il burro in una pentola di terracotta e tostate la farina per il roux. Aggiungete la cipolla, il peperone, il sedano e il prezzemolo tritati, mescolando continuamente per circa 3 minuti finché il soffritto sarà appassito ma non brunito. Aggiungete il brodo di pollo, i baccelli di *okra* privati della punta e del gambo e tagliati a grosse rondelle, i pomodori spellati e tagliati a pezzi e l'aglio tritato. Abbassate la fiamma al minimo, aggiustate di sale e proseguite la cottura a tegame coperto per circa 1 ora. Completate il piatto con una spolverata di peperoncino di cayenna.

Pecan pralines

6/8

Praline alle noci di pecan

- 200 g di noci di pecan
- 215 g di zucchero di canna
- 200 g di zucchero bianco
- 250 g di latte condensato
- 50 g di latte intero
- 60 g di burro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

Tritate grossolanamente con un coltello le noci di pecan. In un pentolino mescolate insieme le due varietà di zucchero, il latte condensato, il burro e il latte intero. Rimestate accuratamente con una spatola di silicone o legno finché l'insieme sarà ben amalgamato. Aggiungete le noci di Pecan quando il miscuglio è già caldo e fate cuocere a 100° finché il composto, evaporando, inizierà a fare le bolle e a restringersi. Per verificare il giusto punto di cottura potete far cadere un cucchiaino della salsa in un bicchiere di acqua fredda: dovrà diventare semisolido ma risultare malleabile. Prelevate dal fuoco e stendete le praline a cucchiaiate sulla carta da forno per farle solidificare.

CARAIBI

Guadalupa

La cucina creola domtomienne

I francesi si fanno vanto della cucina creola di Guadalupa e non esitano a etichettarla come *gastronomie domtomienne* o *cuisine francaise d'outre-mer*, termine ugualmente attribuito alle tradizioni culinarie della Martinica, della Guyana francese e dell'arcipelago della Réunion per definire i patrimoni gastronomici dei Dom-Tom, ovvero dei Dipartimenti e Territori Francesi d'Oltremare. Devo confessare che i miei primi approcci con il sapore *pimenté* di questa cucina sono iniziati molti anni fa proprio in quella zona di Marsiglia che si stende tra i palazzoni HLM di edilizia popolare del Quartier Nord e il groviglio di vicoli a ridosso della Canebière, a due passi dal Vieux-Port. Il capoluogo provenzale ospita infatti la più grande comunità antillese fuori patria, con un buon numero di locali dove è possibile *zouker* fino all'alba, ossia ballare al ritmo dei Kassav, la più popolare tra le compagnie di musica creola, sorseggiando impareggiabili cocktail a base di *rhum agricole* – distillato tra i più esclusivi dell'area caraibica – a cominciare dal *planteur*... anche se nel ricettario ho selezionato per voi la versione *Nuits-blanches* del *Coco Ti'punch.* Boîtes *à musique* a parte, a Marsiglia, intorno al quartiere notturno di Cours Julien, sopravvivono una manciata di ristorantini dove è ancora possibile assaporare i gusti dei piatti creoli, anche se molti di questi locali, nel corso del tempo, si sono trasferiti a Parigi o dispersi lungo la costa. Qui, come in molte isole dell'area caraibica, gustare le zuppe, le carni e le verdure stufate in dense sal-

se aromatiche a base di miscele di spezie derivate dai *curry* indiani (che in Guadalupa si declinano nel *Colombo* e nel *massalé*) per essere servite con riso bollito. Se un bagno nelle acque cristalline di Grande-Terre è improbabile, un soggiorno in Provenza, a Parigi o, alla peggio, una semplice spesa da Auchan, può trasformarsi nell'occasione giusta per gustare gli *amuse-bouche* di *acras de morue*, deliziose polpettine di baccalà, facendo però attenzione a non eccedere con la salsa di *piment antillais*, davvero infernale!

Acras de morue

4/6

Polpettine di baccalà all'antillese

- 150 g di baccalà (merluzzo sotto sale)
- 250 g di farina
- 2 albumi d'uovo
- 1 bustina di lievito
- 2-3 spicchi d'aglio
- 1 mazzetto di erba cipollina o 2 scalogni tritati
- 4 ciuffi di prezzemolo
- 1 peperoncino piccante
- 1 rametto di timo
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 bicchiere d'acqua
- pepe nero macinato
- sale
- olio di semi per friggere

Mettete il baccalà in acqua per una notte, cambiando l'acqua 3-4 volte. Fatelo quindi scottare per circa 15 minuti in acqua bollente. Eliminate eventuali spine e la pelle. Tritateil baccalà in un mixer con l'erba cipollina o gli scalogni, il prezzemolo, il peperoncino, il timo, l'aglio, il pepe. Aggiungete la farina e il lievito, mescolate bene per sciogliere eventuali grumi e versate ancora circa 1 bicchiere d'acqua per legare l'impasto. Unite gli albumi montati a neve e il succo di limone. Mescolate delicatamente e lasciate riposare per circa 15 minuti. Ricavate dal composto tante polpettine della grandezza di una noce e friggetele in abbondante olio bollente. Servitele calde.

Soupe au giraumon

4

Crema di zucca

- 500 g di zucca
- 2 cipolle
- 4 spicchi d'aglio
- 3 ciuffi di prezzemolo
- 1 ciuffo di timo
- 100 g di burro
- ½ l di latte fresco intero
- ½ l d'acqua
- 2 cucchiai di panna da cucina (facoltativo)
- 1 spolverata di noce moscata
- 1 spolverata di pepe bianco
- sale

Sbucciate la zucca, eliminate i semi e i filamenti interni, tagliate la polpa in pezzi. Con una mezzaluna tritate insieme le cipolle, l'aglio e il prezzemolo. In una pentola di coccio fate rinvenire nel burro spumeggiante gli aromi per 5 minuti e aggiungete il timo. Unite quindi la zucca e il latte allungato con acqua fredda, e fate bollire per circa 20 minuti. Quando la zucca sarà ben cotta, prelevate il rametto di timo e frullate con un mixer. Servite nel piatto con crostini di pane dorati, una cucchiaiata di panna e aromi freschi per decorare.

Colombo de porc

4/6

Curry di maiale

- 800 g di polpa di maiale
- 3 patate
- 1 zucchina
- 1 melanzana
- 1 cipolla
- 1 mango verde
- 7 spicchi d'aglio
- 4 foglie di erba cipollina
- 5 ciuffi di prezzemolo
- 2 peperoncini
- 2 cucchiai di *massalé* o miscela Colombo
- 1 lime
- ½ cucchiaino di timo
- ¼ di cucchiaino di coriandolo in polvere
- ¼ di cucchiaino di semi d'anice
- ¼ di cucchiaino di chiodi di garofano
- ¼ di cucchiaino di pepe nero in polvere
- 1 bicchiere d'acqua
- olio
- aceto di vino
- sale

Lasciate insaporire la carne di maiale per 30 minuti in un miscuglio di sale, pepe, 5 spicchi di aglio tritati, un peperoncino tagliato a rondelle, i chiodi di garofano, e una spruzzata di aceto. Tritate finemente l'erba cipollina, la cipolla, il prezzemolo e l'aglio rimanente. Mettete il trito in un tegame di coccio insieme al coriandolo, l'anice, il timo

e fateli rinvenire nell'olio, quindi aggiungete la carne e il mango tagliati a cubetti. Fate dorare mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo mondate e tagliate a cubetti la melanzana, le patate e lo zucchino, uniteli alla carne, spolverizzate con il *massalé* (o il Colombo), bagnate con 1 bicchiere d'acqua, aggiustate di sale, rimestate bene e proseguite la cottura per circa 50 minuti. Insaporite con il succo del lime spremuto 5 minuti prima di togliere dal fuoco. Servite con riso bianco bollito.

Profiteroles des Îles

4/6

Profiterole delle isole

- 400 g di ricotta vaccina a pasta soda
- 200 g di farina di cocco
- 4 cucchiai colmi di zucchero di canna grezzo
- 4 cucchiai di cacao amaro in polvere
- 4 cucchiai di rum invecchiato

Dividete la ricotta in due ciotole. Nella prima amalgamatela con la farina di cocco e 2 cucchiai di zucchero, mescolate con cura. Nella seconda ciotola versate il rum sulla ricotta e rimestate delicatamente aggiungendo i rimanenti 2 cucchiai di zucchero. Lasciate riposare per almeno 1 ora le due ciotole in frigorifero. Prelevate poi il composto a cucchiaiate e ricavate, lavorandole nel palmo della mano, delle palline della dimensione di una grossa noce. Passatene una metà nella polvere di cacao e l'altra metà nella farina di cocco. Sistematele a forma di piramide, a strati alterni, in un piatto da portata.

Coco Ti'punch des amoureux — 2 persone

Cocktail degli innamorati

- 1 noce di cocco
- 1 stecca di vaniglia *bourbon*
- 2 cucchiai di zucchero di canna grezzo
- rum agricolo delle Antille invecchiato

Praticate un forellino nella parte superiore della noce di cocco con l'aiuto di un cavatappi che farete scorrere nel più grande dei tre occhielli che collegano il frutto alla pianta. Tagliate a metà una bacca di vaniglia nel senso della lunghezza, e inseritela all'interno della noce di cocco insieme allo zucchero di canna. Rabboccate il latte di cocco con rum agricolo invecchiato, tappate con un piccolo turacciolo di sughero e lasciate riposare in frigo per almeno una notte o, meglio, per 8 giorni, scuotendola di tanto in tanto delicatamente. Stappate, filtrate e servite il cocktail ben fresco in una coppa o direttamente nella noce di cocco con due cannucce.

Giamaica

Dal Jerk BBQ alla cucina I-tal rastafariana

Dai solchi dei 45 giri di musica *reggae* di Lee «Scratch» Perry suonati per strada nei sobborghi di Kingston non escono solamente sonorità *dub*. Brani come *Roast fish & cornbread* parlano del cibo rastafariano e ci ricordano alcuni principi della precettistica I-tal, un aspetto poco noto della filosofia-religione Rasta che predica una cucina naturale e non violenta. La cultura gastronomica della patria di Bob Marley è caratterizzata da una poderosa mescolanza di elementi ispano-africani e anglo-indiani che si sono innestati su quelli dei nativi aruachi. Ce lo ricordano, anche nei nomi, alcuni dei piatti nazionali come il *gigot curry* e molti ingredienti, originari dell'India e comuni in questo tipo di cucina come lo zenzero, il mango, il tamarindo e la stessa *Cannabis sativa*, considerata erba sacra e indispensabile complemento della preghiera sia tra i Rasta sia in alcuni rituali induisti dedicati a Shiva. L'incontro tra il Vecchio e il Nuovo Mondo è celebrato invece nel *rice & peas*, il classico riso e fagioli (neri o colorati) diffuso in tutto i Caraibi, altrove noto come *moros y christianos* a sottolineare il *meltin'pot*, lo straordinario crogiolo culturale prima ancora che culinario. Tradizioni lontane che si sono amalgamate nei secoli con ciò che appartiene da sempre a queste terre: i frutti di akee (*Blighia sapida*), i peperoncini *Scotch Bonnet* e i grani di pimento *allspice*. Se vogliamo citare un cibo sicuramente nativo allora dobbiamo parlare del *Jerk grill*, un piccantissimo mix di carni marinate in una miscela incendiaria e cucinate alla griglia,

che un tempo veniva preparato con una particolare tecnica di accatastamento di legni aromatici, mentre oggi si cucina su carbonella utilizzando i bidoni di petrolio riciclati come barbecue. Per scoprire questa cucina in Europa vi suggerisco di programmare una vacanza a Londra in occasione dello spettacolare Notting Hill Carnival, durante il quale vengono allestiti circa 300 chioschi di *Caribbean food*, denominazione generica dietro la quale si celano molti locali giamaicani i cui piatti potrete gustare per il resto dell'anno qua e là nella City ma soprattutto nel quartiere di Brixton.

Rice'n'peas

4

Riso ai fagioli rossi

- 370 g di riso *long grain*
- 250 g di fagioli rossi (*red kidney beans*)
- 1,5 l di latte di cocco
- 2 cipollotti
- 1½ cucchiaini di timo
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di sale

Lavate i fagioli sotto l'acqua corrente, quindi metteteli a cuocere in una pentola di coccio insieme al latte di cocco, i cipollotti tritati, il pepe nero macinato al momento, l'aglio tritato, il sale e il timo. Quando i fagioli saranno cotti, lavate anche il riso e versatelo nel tegame insieme ai fagioli. Se necessario, aggiungete dell'acqua: il riso dovrà essere coperto di brodo che sopravanzi di un dito. Portate a ebollizione alzando la fiamma al massimo, quindi abbassatela e proseguite la cottura finché anche il riso sarà cotto al dente. I chicchi di riso devono essere ben separati gli uni dagli altri.

Fish tea

6

Zuppa di pesce alla giamaicana

- 1 kg di pesce (tipo orata o dentice)
- 250 g di zucca
- 125 g di *gombo*
- 2 banane platano ancora verdi
- 1 *chou chou* o *chayote*
- 1 grossa patata
- 1 cipolla
- 2 cipollotti
- 1 cucchiaino di timo
- 1 peperoncino *Scotch bonnet*
- ½ cucchiaino di sale
- ½ cucchiaino di pepe nero
- 2,5 lt d'acqua

Squamate ed eviscerate il pesce. Sbucciate le banane e tagliatele a rondelle, tagliate la patata, la zucca e il *chou chou* a cubetti, taglia-

te pure il *gombo* a rondelle, tritate la cipolla e i cipollotti, private il peperoncino dei semi interni. Sistemate tutte le verdure e i pesci in una pentola e ricopriteli di acqua fredda. Aggiustate di sale e pepe macinato al momento. Fate cuocere la zuppa per circa 1 ora, fintanto che le verdure saranno cotte, ma prelevate prima il pesce per evitare che le sue carni si disfacciano nel brodo.

Curried goat

4/6

Curry di agnello

- 1 kg di coscia d'agnello
- 500 g di carote
- 3 pomodori maturi
- 2 cipollotti primaverili
- 1 cipolla
- 3 spicchi d'aglio
- 1 lime
- 3 cucchiai di *curry* in polvere
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 peperoncino *Scotch bonnet*
- ½ cucchiaino di timo
- ½ cucchiaino di pepe di Giamaica (*pimento* o *allspice*)
- 60 ml di olio di semi
- 1,5 l d'acqua

Disossate la coscia di agnello e tagliatela a cubetti. Lavate la carne sotto l'acqua corrente, asciugatela con un panno e spruzzatela con il succo di ½ lime. Trasferitela in una ciotola a marinare con il peperoncino privato dei semi e tritato, il pepe nero in bacche, il timo, il pepe di Giamaica, la polvere di *curry*, la cipolla affettata a julienne, i cipollotti tagliati a rondelle, l'aglio tritato e il sale. Lasciate riposare in frigorifero per almeno 2 ore. Intanto tagliate i pomodori a cubetti e le carote in pezzi. Fate riscaldare il fondo di un tegame, versatevi l'olio, estraete la carne dalla marinata (che conserverete a parte) e fatele prendere colore per 6 minuti. Aggiungete alla carne la marinata, alzate la fiamma al massimo e fate saltare il tutto per 2 minuti. Abbassate la fiamma, unite i pomodori e le carote, proseguite la

cottura per circa 3 minuti. Allungate con l'acqua fredda e lasciate sul fuoco per circa 90 minuti, finché la carne sarà ben cotta e il fondo di cottura si sarà ridotto. Spruzzate con il succo del ½ lime rimasto e servite con banane platano fritte e riso lesso.

Jerk chicken

4/6

Pollo marinato in jerk alla griglia

- 1,25 kg di pollo tagliato in pezzi

per la marinata di Jerk

- 2-3 cipollotti
- 1 peperoncino *Scotch bonnet*
- 1 cucchiaio di timo
- 1-2 cucchiai di pepe di Giamaica in polvere
- 1 cucchiaio di pepe nero in polvere
- 240 ml d'acqua
- sale

Preparate il *jerk* raccogliendo in una ciotola i cipollotti tritati grossolanamente insieme al peperoncino privato dei semi, il timo e il pepe. Frullate allungando la marinata con l'acqua. Immergetevi la carne di pollo e lasciatela insaporire in frigorifero per almeno 1 ora (ma se rimarrà un giorno, sarà ancora più buona), rigirandola di tanto in tanto. Fate cuocere su un letto di carbonella, spennellando quando occorre con la marinata.

Carrot drink

6 👤

Soft-drink di carote

- 500 g di grosse carote
- 500 ml di latte condensato
- 500 ml di acqua
- ½ cucchiaino di noce moscata in polvere
- ½ cucchiaino di vaniglia in polvere
- 1 cucchiaio di rum

Spazzolate le carote sotto l'acqua corrente, tagliatele in pezzi e frullatele in un mixer con l'acqua fredda. Aggiungete tutti gli altri ingredienti e frullate ancora per un attimo. Servite come bevanda rinfrescante, con ghiaccio tritato.

SUDAMERICA

Perù

Perù Mucho Gusto

Pochi lo sanno ma il Perù vanta un repertorio gastronomico di tutto rispetto, che è considerato, insieme a quello messicano, il più significativo di tutta l'America latina. Un primato che deriva dalla coincidenza di molteplici fattori: innanzitutto la storia del paese, e poi la sua ricchezza in termini di biodiversità, che si traduce in un'ampia varietà di materie prime a disposizione del cuoco per la sua arte.

La *cocina peruana* può essere divisa in tre grandi aree. Quella *marinera* della costa del Pacifico, un mare pescosissimo grazie ai flussi di plancton trasportati dalla corrente di Humboldt, trova nel *ceviche* di pesce crudo marinato il suo piatto simbolo. L'altipiano andino custodisce invece migliaia di varietà di tuberi commestibili a noi sconosciuti, oggi in parte reperibili anche in Italia: *olluco*, *yacon*, *maca*, *camote*, oltre a decine di specie di patate (*papas*) e mais nativi che, abilmente cucinati, si trasformano in piatti prelibati come le *papas a la huancaina* o la *causa rellena*.

Nei *pueblos* della Valle Sacra, ai piedi del Machu Picchu, nella stagione del raccolto, tra maggio e giugno, si celebra la *pachamanca*, uno dei riti precolombiani più emozionanti, in occasione del quale i *campesinos* ricompensano la Madre Terra, nella cerimonia del *pago de la tierra*, interrando una pentola di coccio (*olla de barro*) con una porzione generosa dei cibi cucinati dalla comunità in una grande buca ricoperta di terra. Se prendiamo parte al banchetto però, all'emo-

zione si unisce un certo imbarazzo per il genere di carni che vi sono cucinate, poiché il cibarsi di lama, alpaca, *vicuña* e *cuy* (è il porcellino d'India, anche se ribattezzato ironicamente «coniglio delle Ande») mette a dura prova i nostri tabù alimentari.
E che dire della cucina della Selva amazzonica? Le sue incredibili varietà di peperoncini (*ajì*), tra i più piccanti al mondo, e una varieta indicibile di frutti tropicali offrono spunto a cuochi del calibro di Pedro Schiaffino (i cui antenati erano di Pegli) per elaborare alcuni tra i piatti più prestigiosi della cucina contemporanea di Lima, la capitale gastronomica oltre che politica del paese.
Ho citato un grande chef di origine italiana e vorrei chiudere proprio sottolineando quanto l'apporto delle comunità migranti italiane, giapponesi (*nikkei*), cinesi (*chifa*), e africane in modo più marginale, sia stato determinante nello sviluppo di una cultura gastronomica che oggi si esprime con successo anche nell'universo dell'alta cucina.

Papas a la huancaina
4/6

Patate alla maniera di Huancayo

- 4 grosse patate (non farinose)

per la salsa
- 1 pagnotta di pane al latte con la crosta
- 1 panetto da 250 g di formaggio di pecora (tipo *feta*)
- 1 tazza di latte fresco intero
- 2 peperoncini *aji amarillo*
- 1 spicchio d’aglio

per decorare
- 2 uova sode
- olive nere snocciolate
- prezzemolo

Fate lessare le patate con la buccia in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo spezzettate la pagnotta e ricopritela con il latte a temperatura ambiente. Unite il panetto di *feta* sminuzzato e la polpa dei peperoncini privati dei semini interni, insaporite con uno spicchio d’aglio e frullate il tutto fino a ottenere un composto omogeneo ma non troppo liscio. A questo punto sbucciate le patate, tagliatele a fette dello spessore di circa 1 cm, sistematevi sopra una cucchiaiata generosa della salsa cremosa, completate decorando con uovo sodo grattugiato, qualche rondella di olive nere e qualche fogliolina di prezzemolo. Servite ben freddo come *appetizer*.

Ceviche
4/6

Pesce crudo marinato

- 500 g di filetto di corvina (o di pesce persico)
- 2-3 spicchi d’aglio
- 6 limoni
- ½ cipolla rossa dolce
- coriandolo in foglie
- peperoncino (*ajì verde*)
- foglie di lattuga
- ghiaccio in cubetti
- sale fine

Spolverate di sale fine i filetti di pesce crudo perfettamente puliti e privati di ogni spina. Lavateli velocemente sotto l'acqua fredda e asciugateli con cura, pressandoli delicatamente in un panno di cotone leggero. Tagliate i filetti a cubetti di 1 cm di lato e sistemateli in una ciotola capace insieme al ghiaccio. Pulite l'aglio, privatelo del cuore, tritatelo finemente e unitelo al pesce. Spremete i limoni, filtrate il succo e versatelo sopra il pesce. Mescolate delicatamente. Lasciate riposare per 10 minuti, insaporite con sale fine e un po' di peperoncino a piacere. Mescolate delicatamente. Servite il vostro *ceviche* in coppe di cristallo foderate con una foglia di lattuga e decorate con qualche fogliolina di coriandolo fresco.

Varianti

Volendo è possibile aggiungere una presa di zenzero fresco tritato, una spolverata di pepe bianco o sostituire il coriandolo con il prezzemolo.

Anticuchos

6 persone

Spiedini marinati

- 500 g di cuore di vitello o di filetto

per la marinata

- 1 peperoncino *ajì panca* essiccato
- 1 peperoncino *aji mirasol*
- 1 bicchiere di aceto di vino rosso
- 2 spicchi d'aglio tritato
- ½ cucchiaio di peperoncino
- ½ cucchiaio di cumino
- ½ cucchiaino di *achiote* (facoltativo)
- sale

Lavate bene il cuore, o il filetto, sotto l'acqua corrente. Asciugatelo e tagliatelo a listarelle dello spessore di circa 1 cm eliminando le nervature e il grasso. Private dei semi i peperoncini, dopo aver fat-

to ammorbidire l'*ajì panca* in acqua calda. Preparate una marinata frullando insieme tutti gli ingredienti, e ponetevi a macerare la carne per circa 2 ore. Spennellate quindi degli spiedini di bambù con la marinata per farli insaporire e infilzatevi sopra le carni; fate grigliare gli *anticuchos* su un letto di braci ardenti e serviteli con patate lesse.

Picarones en salsa chancaca

6/8

Frittelle di patate dolci e zucca in salsa dolce

- 250 g di farina
- 250 g di patata dolce (*camote*)
- 75 g di zucca
- 3-4 cucchiai di *pisco*
- 25 g di lievito
- 1 uovo
- 1 pizzico di semi d'anice (facoltativo)
- 1 presa di sale
- olio di semi per friggere

per la salsa dolce chancaca
- 120 g di zucchero grezzo di canna
- 1 arancio spremuto
- 1 piccola stecca di cannella
- 3-5 chiodi di garofano

Fate bollire la fetta di zucca con la buccia e le patate dolci in acqua leggermente salata con un pizzico d'anice. Private la zucca della buccia e dei semi e sbucciate il *camote*, quindi schiacciateli con una forchetta. Sciogliete il lievito in poca acqua tiepida e preparate un impasto con la zucca, il *camote*, la farina, il lievito, l'uovo e il *pisco*. Lasciate lievitare l'impasto coperto con un panno per circa 2 ore in un luogo caldo. Mettete quindi l'olio di semi in una padella e portatelo a 180°, trasferite il composto in una tasca da pasticciere con il beccuccio largo e circolare, create degli anelli facendo cadere il composto nell'olio bollente, fate dorare e servite con la salsa *chancaca* che avrete preparato sciogliendo in un pentolino, a fiamma bassa, tutti gli ingredienti con un po' d'acqua.

Pisco sour

4 👤

Cocktail di pisco al limone

- 3 misurini da 80 ml di *pisco* puro
- 1 misurino da 80 ml di succo di limone
- 1 albume d'uovo
- ghiaccio

Sistemate i cubetti di ghiaccio sul fondo di un frullatore, versatevi sopra l'albume d'uovo, il succo di limone e il *pisco*. Frullate il tutto finché il giaccio sarà frantumato e si sarà formata una spuma sulla superficie della bevanda. Servite in una coppetta da cocktail o in un calice Globet.

Varianti

Alcuni aggiungono agli ingredienti 80 ml di addensante (*jarabe de goma*), altri spruzzano qualche goccia di angostura in superficie al momento di servire.

Argentina

La cucina criolla: vanto di conquistadores y migrantes

C'è un detto, non particolarmente benevolo, che circola nell'ambiente di critici e gourmet a proposito della gastronomia argentina. Recita più o meno così: «Le tradizioni delle grandi cucine del Sud America: la messicana e la peruviana discendono dagli incas, dai maya e dagli aztechi. Quelle dell'Argentina, dai *barcos di conquistadores y migrantes,* spagnoli e italiani!» Maldicenze a parte, è fuor di dubbio che l'apporto dei colonizzatori spagnoli e dei migranti italiani sia stato determinante per lo sviluppo della cucina *criolla* argentina, un insieme variegato di tradizioni e prodotti che si sono mescolati con quelli nativi. A testimonianza di questo straordinario processo di *mestizaje* culinario compiutosi nei secoli scorsi rimangono un gran numero di piatti che ci ricordano, per assonanza e fattura, cibi assai simili della cucina spagnola o italiana, come le *empanadas*. L'origine di questi deliziosi calzoncini, cucinati fritti o al forno, farciti di carne, verdure o formaggio, presenti in decine di varianti in ogni angolo dell'Argentina e che rappresentano l'icona della sua tradizione gastronomica, ci riconduce in Spagna e nei paesi del Mediterraneo. Dalla Galizia alle Asturie passando per la Cantabria, le *empanadas* ancor oggi rappresentano uno dei motivi di orgoglio nazionale della cultura popolare del paese di Don Chisciotte e Ferran Adrià. Come è già accaduto nel caso del Brasile, anche l'Argentina ha polarizzato l'attenzione del popolo delle forchette sulla bontà del suo *asado alla parrilla*, le deliziose carni di Angus cucinate

alla griglia secondo la migliore tradizione dei *gauchos* delle Pampas, da gustare preferibilmente con salsa *chimichurri*, insalata mista e le immancabili *empanadas*. Se l'*asado* rimane una specialità della *cocina open-air*, da praticare all'aperto, meglio nella bella stagione, per apprezzare i piaceri della carne nel resto dell'anno potrete rimediare con un *matambre,* la classica rolata di carne farcita. Carne, carne e ancora carne dunque... ma per chiudere in dolcezza, un dessert farcito di *dulce de leche* fatto in casa e un *mate* da sorseggiare con la *bombilla* per accompagnare la digestione!

Empanadas

4/6

Fagottini farciti di carne

per il picadillo
- 500 g di carne tritata
- 300 g di cipolla bianca
- 100 g di olive verdi o farcite (facoltativo)
- 50 g di sugna o burro
- 4 uova sode
- 1 cucchiaino di peperoncino tritato
- 1 cucchiaino di cumino in polvere
- ½ cucchiaino di zucchero
- sale

per la masa
- ½ kg di farina di grano
- 100 g di sugna o burro
- ½ l d'acqua
- sale fine

Preparate la *masa* lavorando energicamente la farina con l'acqua leggermente salata e il burro fuso (o la sugna). Quando avrete ottenuto un impasto liscio e omogeneo, lasciatelo riposare per 30 minuti. Intanto fate saltare in una padella la cipolla tritata nella sugna (o nel burro), unite le spezie e la carne tritata, il sale e lo zucchero e completate la cottura. Ricavate dalla *masa* tante palline che stenderete con il mattarello in modo da ricavarne dei dischi di pasta di 12 cm di diametro. Sistemate all'interno di ogni disco una cucchiaiata di *picadillo*, completate con un po' di olive e l'uovo sodo tagliato in quarti. Piegate a metà in modo da ricavare dei calzoncini a forma di semicerchio. Sigillate bene i bordi dopo averli bagnati all'interno con poca acqua salata, conferendo loro la classica forma a corona. Fateli cuocere in forno a 240° su una placca foderata con carta da forno per circa 20 minuti, finché avranno preso un bel colore dorato.

Matambre

6 👤

Rolata «ammazzafame»

- 1 fetta di carne (pancia di vacca) del peso complessivo di 900 g -1 kg
- 1 l di brodo di carne
- 2-3 uova sode
- 3-4 carote
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- aceto di vino rosso
- 1 cucchiaino di origano o timo
- 1 cucchiaino di paprica
- ½ cucchiaino di peperoncino in scaglie
- 1 manciata di prezzemolo
- sale e pepe

Tagliate a metà la carne, lasciando attaccato il bordo esterno e mettetela a marinare in un contenitore con l'aceto di vino rosso e uno spicchio d'aglio tritato per almeno 6 ore. Prelevate la carne e asciugatela con un panno. Su un piano di lavoro sistemate la carne in modo che la parte grassa sia all'esterno della rolata e insaporite il lato interno con una spolverata di sale e pepe, l'origano (o il timo) e il restante aglio tritato. Nella parte centrale della rolata disponete le carote tagliate in quattro nel senso della lunghezza, le uova sode, la cipolla e il prezzemolo tritati, spolverizzate di sale, pepe e peperoncino. Arrotolate ora la fetta di carne con la sua farcia così da ottenere una rolata che legherete con uno spago da cucina perché non si apra durante la cottura. Trasferite il *matambre* in una pentola o in una pirofila, copritelo per due terzi con il brodo e fatelo cuocere sul fuoco o in forno a 200° per circa 1 ora. Servitelo a fette, caldo o freddo, dopo averlo prelevato dal suo fondo di cottura.

Varianti

Potrete variare il ripieno a vostro piacere, aggiungendo foglie di spinaci crudi, listerelle di peperone, olive in rondelle o fette di prosciutto cotto; alcuni aggiungono uova sbattute con formaggio grattugiato

Chimichurri

4/6

Salsa gaucha per carni alla griglia

- 1 mazzolino di prezzemolo
- 3-5 spicchi d'aglio
- 1 cucchiaino colmo di origano
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- ⅓ di cucchiaino di pepe nero (facoltativo)
- 1 foglia di alloro
- 120 ml di olio extravergine d'oliva
- 3 cucchiai di aceto di vino
- sale

Staccate le foglioline dai gambi di prezzemolo, lavatele e asciugatele bene con carta assorbente o con un canovaccio di cotone, badando a non sciuparle. Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo con un coltello. Ponete il trito in una ciotola, condite con le spezie e l'aceto, mescolate bene e infine unite l'olio extravergine d'oliva. Trasferite la salsa in un vasetto di vetro, lasciatela riposare per almeno una notte e servitela per insaporire le carni alla griglia.

Dulce de leche

4/6

Dolce di latte al caramello

- 2 l di latte intero
- 500 g di zucchero
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- 1 stecca di vaniglia

Versate il latte in una casseruola d'acciaio dal fondo spesso, poi aggiungete lo zucchero e la stecca di vaniglia tagliata a metà nel senso della lunghezza. Sistemate la casseruola sul fuoco, a fiamma viva, finché inizierà a bollire. Sciogliete il bicarbonato nel composto, abbassate la fiamma e iniziate a mescolare con una spatola di legno per evitare che la crema attacchi sul fondo. Quando dopo circa 30 minuti di bollitura il liquido inizierà a prendere colore, eliminate la stecca di

vaniglia e mescolate continuamente. Proseguire la cottura per circa 2 ore, finché la crema sarà di colore nocciola chiaro e avrà raggiunto la consistenza del miele. Lasciate raffreddare e servite il dolce, oppure trasferitelo in un barattolo di vetro per conservarlo.

Mate

x

Infuso di yerba mate

- yerba mate
- acqua
- zucchero (facoltativo)

Riempite fino a due terzi della sua capacità un contenitore per *mate* con la yerba. Tappate con il palmo della mano l'imboccatura e capovolgetela scuotendola, in questo modo la polvere della *yerba mate* si depositerà sul palmo della vostra mano e potrete eliminarla. Inclinate quindi il contenitore in modo da creare un canale obliquo, versate sul fondo un poco di acqua tiepida (40° C), lasciate riposare qualche secondo, inserite quindi la cannuccia (*bombilla*), che dovrà avere un'inclinazione di circa 30 gradi, fino a toccare il fondo. Rabboccate fino al bordo con acqua calda a 80-85°, ma non bollente, altrimenti l'infuso risulterà amaro. Lasciate assorbire il liquido per qualche istante, quindi servite l'infuso. Il primo sorso lo beve chi prepara il *mate*, in modo da riservare all'ospite solo il nettare della bevanda.
Se volete addolcirlo, potrete sciogliere lo zucchero nell'acqua d'infusione oppure sistemare lo zucchero in cima alla *yerba mate*, versandovi sopra l'acqua calda.

Varianti

Alcuni aromatizzano l'infuso aggiungendo scorze d'arancia, menta o farina di cocco.

Brasile

Churrasco, caipirinha, feijoada. E poi?

Sarà forse capitato anche a voi di passare una serata tra amici in una *churrascaria*, magari per assistere a una cena-spettacolo con tanto di ballerine ricoperte di piume colorate e *paillettes* luccicanti che si agitano sinuose al ritmo di un samba. La formula della *churrascaria*, il genere di locale più esportato dal Brasile nel mondo, propone la tradizione del Rio Grande do Sul: un tripudio di carni cucinate nella particolare griglia a cremagliera (*churrasco*), precedute da un ampio buffet a base di antipasti e insalate self-service e dall'immancabile *feijoada*. Una vera delizia per carnivori, grazie al sapore di alcuni tagli bovini serviti in modo scenografico da una brigata di camerieri che sfilano nel rito del *rodizio*, affettando la carne dallo spiedo direttamente nel piatto dei clienti: una fetta di *picanha*, di *alcatra*, o *fraldinha*. Anche se si aggiunge al ricco menù della serata una o più *cachaças* pestate con lime e zucchero (*caipirinha*), un cestino di bocconcini al formaggio (*pão de queijo*) e qualche pralina di *brigadeiro*, non si deve pensare che la cucina brasiliana sia tutta qui: sarebbe come ritenere estinta la propria conoscenza della gastronomia italiana dopo aver trascorso una serata in pizzeria.
In realtà il Brasile è un paese cosmopolita, dove le grandi tradizioni culinarie come quella italiana (a São Paulo vivono 6 milioni di nostri connazionali) si sono affiancate a quelle dei *conquistadores* portoghesi, dei migranti libanesi e giapponesi, degli schiavi africani. Per capire l'importanza dell'impronta africana nella *cozinha brasileira*,

in particolare in quella tradizionale di Bahia, basterà sapere che il piatto nazionale, la fagiolata mista con carni e insaccati servita con farina tostata di manioca (*farofa*), ma che un tempo si cucinava con frattaglie e interiora, era il cibo abituale degli schiavi. Oggi, dopo decenni di sottomissione ai rigidi dettami della scuola italiana e francese, i prodotti e i piatti introdotti dagli schiavi africani, così come quelli degli indios nativi dell'Amazzonia, sono oggetto di grande attenzione e frutto di riscoperta e rielaborazione. Merito soprattutto di grandi donne chef come Mara Salles, Ana Luiza Trajano e, non ultima, Roberta Sudbrack, chef personale dell'ex presidente Luiz Inácio Lula da Silva, grande estimatore della cucina afrobrasiliana e ghiotto di *moqueca* e *bobó de camarão*... almeno secondo indiscrezioni che circolano tra gli addetti ai lavori.

Pastéis de camarão

4

Fagottini ripieni di gamberi

per l'impasto

- 275 g di farina
- ½ cucchiaio di sale
- ¼ di cucchiaio di zucchero
- 2 cucchiai di *aguardente* (facoltativo)
- 150 ml d'acqua

per la farcitura

- 125 g di code di gamberetti decorticati
- ¼ di cipolla tritata
- 1 cucchiaio di *concassé* di pomodori
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di farina
- 100 ml di latte intero
- sale e pepe
- olio per friggere

Disponete la farina a fontana su un piano di lavoro, create un piccolo cratere al centro, versatevi il sale, lo zucchero, l'*aguardente* e l'acqua a filo, lavorando gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. In una padella a parte, fate appassire nell'olio d'oliva la cipolla con il *concassé* di pomodori. Unite i gamberetti e saltateli finché inizieranno a prendere colore. Aggiungete quindi la farina, mescolate bene e versate il latte a filo finché avrete ottenuto una crema liscia e vellutata. Prelevate il ripieno dal fuoco prima che inizi a rapprendersi (dovrà rimanere fluido e cremoso) e conservatelo a parte in una ciotola coperta con un panno umido per evitare che faccia la crosticina in superficie. Stendete ora la pasta con il matterello su un piano infarinato fino ad ottenere una sfoglia. Tagliate dei dischetti di circa 8 cm di diametro, farciteli con una cucchiaiata del ripieno, sigillateli bagnando leggermente il bordo interno con il dito inumidito d'acqua. Fate friggere in abbondante olio di semi a 180°, scolate su carta assorbente e servite immediatamente.

Feijão com farofa

4/6

Fagioli neri stufati con farofa

- 500 g di fagioli neri (*feijão negro*)
- 1,5 l d'acqua
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 1 foglia di alloro
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- sale

per la farofa

- 8 cucchiai di farina di manioca (*farofa*)
- 2 cucchiai di burro
- ½ cipolla
- 1 uovo sodo
- 1 cucchiaiata di rondelle di olive verdi
- ½ cucchiaio di prezzemolo tritato
- ½ cucchiaio di erba cipollina tritata
- sale e pepe

Lavate i fagioli sotto l'acqua corrente e lasciateli in ammollo per una notte, coprendoli con acqua fredda pari a 4 volte il loro volume. L'indomani sistemate i fagioli in una pentola insieme alla foglia di alloro e l'olio d'oliva, coprite con acqua fredda e portate a ebollizione. Quando l'acqua bolle aggiungete la cipolla e l'aglio tritati. Proseguite la cottura finché i fagioli saranno teneri. Servite i fagioli con riso bianco lesso e una spolverata di *farofa*.
Per la *farofa*, in una padella fate rosolare la cipolla tritata nel burro fuso, aggiungete la farina e fatela tostare leggermente, completate con l'uovo sodo grattugiato, le olive, le erbe aromatiche.

Bobó de camarão

6

Gamberi in salsa di manioca alla maniera di Dadà

per la crema di manioca

- ½ kg di manioca
- ½ kg di cipolle
- ½ kg di pomodori maturi ma sodi
- 1 peperone verde
- 1 cucchiaio di coriandolo in foglie tritato
- 240 ml di latte di cocco
- 1 filo di olio extravergine d'oliva

per i gamberi

- ½ kg di gamberi sgusciati
- 4 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 2 pomodori medi maturi
- 1½ cipolle
- 1 peperone piccolo
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di coriandolo
- 240 ml di latte di cocco
- 2 cucchiai di olio di palma (*dendê*)

Sistemate in una casseruola la manioca sbucciata e grattugiata a fiammifero, le cipolle tritate, i pomodori privati della buccia e tritati, il peperone tagliato a cubetti e il coriandolo. Fate andare a fuoco alto per 10 minuti aggiungendo man mano il latte di cocco e l'olio d'oliva e mescolando delicatamente per evitare che gli ingredienti attacchino sul fondo. In un tegame a parte saltate nell'olio d'oliva i pomodori tritati insieme con l'aglio, la cipolla e i peperoni pure tritati. Aggiustate di sale, bagnate con il latte di cocco e fate andare per 5 minuti. Trasferite ora la crema di manioca nel tegame insieme con i gamberi, mescolate e proseguite la cottura per altri 5 minuti. Aggiungete l'olio di palma un attimo prima di ritirare dal fuoco, rigirate bene e servite in tavola con riso lesso bianco.

Sommario

Moqueca de peixe

4 👤

Pesce stufato al latte di cocco

- 4 tranci di pesce
- 1 cipolla grande
- 1 peperone rosso
- 1 peperone verde
- 3 cucchiai di foglie di coriandolo tritato
- 1 cucchiaio di succo di lime
- 4 cucchiai di olio di palma (*dendê*)
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- 120 ml di latte di cocco
- sale e pepe

Lavate i tranci di pesce, asciugateli con la carta assorbente, sistemateli in una teglia, spruzzateli con il succo di lime, spolverate di sale e pepe e lasciate riposare per 30 minuti. Nel frattempo, in un tegame di coccio fate soffriggere la cipolla tagliata ad anelli nell'olio di *dend*ê miscelato con quello d'oliva. Quando la cipolla inizierà ad appassire, aggiungete i peperoni tagliati a rondelle. Versate anche il latte di cocco, aggiustate di sale e pepe, mescolate bene e proseguite la cottura per 5 minuti. Sistemate quindi i filetti di pesce nella salsa, mescolate delicatamente e lasciateli cuocere. Servite con una spolverata di foglie di coriandolo fresco tritato.

Variante

Volendo potrete sostituire i tranci di pesce con 1 kg di code di gamberoni.

Brigadeiros

30 praline

Praline al cioccolato

- 400 g di latte condensato dolce
- 2 cucchiai di burro a temperatura ambiente
- 4 cucchiai di cacao in polvere
- codine di cioccolato per decorare

In un pentolino del diametro di circa 10 cm sciogliete a fuoco basso il burro nel latte condensato e aggiungete la polvere di cacao. Mescolate con una spatola di silicone per circa 15-20 minuti finché il composto, rapprendendosi, inizierà a fare le bolle. Quando rimestate con la spatola si dovrà vedere il fondo della pentola. Trasferite quindi la pasta di cioccolato in una ciotola e lasciatela raffreddare completamente. Ungetevi leggermente le mani con poco burro sciolto, prelevate dal composto con un cucchiaino e lavorate nel palmo della mano delle palline del diametro di 2 cm, passatele nelle codine di cioccolato per ricoprirle, sistematele ciascuna dentro una pirottina di carta e servite agli ospiti.

Varianti

Potrete relizzare infinite varianti dei *brigadeiros* utilizzando diverse varietà di cacao o cioccolato, aromatizzazioni e coperture.

EUROPA SETTENTRIONALE

Irlanda

Tra Irish pub e country food

L'Irlanda è un paese agricolo di dimensioni ridotte, le sue minuscole città sono circondate da campi, pascoli verdi e boschi e da una costa frastagliata e pescosissima. Malgrado la dominazione inglese subita per secoli, il popolo irlandese è riuscito a conservare orgogliosamente le sue tradizioni, la sua lingua, la sua musica e... le sue tradizioni gastronomiche, forte in quest'ultimo caso di una varietà di prodotti davvero eccellenti.

Di frequente il primo incontro dei turisti con la cucina irlandese avviene nei pub di Dublino, mentre passeggiano, ad esempio, per Temple Bar, il quartiere più vivace della città. Alcuni pub, come l'M.J.O'Neill's pub (*oneillsbar.com*), sono luoghi mitici, imperdibili, dove vale la pena sostare non soltanto per sorseggiare una pinta di Guinnes alla spina o un Irish coffee bollente, ma anche e soprattutto per gustare l'ottima cucina servita al bancone ristorante. Con questo approccio sarà facile sgombrare il campo da molti pregiudizi e scoprire una cucina *fast-good* davvero appetibile (e accessibile): oltre ai piatti della casa, come il *beef & Guinnes stew*, qui si possono apprezzare anche gli *hamburgers and onion rings*.

La contea di Cork ha fama di essere la capitale gastronomica del paese. Quindi è d'obbligo, nel capoluogo, una visita all'*English market*, con assaggio di prodotti tipici a cominciare dagli ingredienti della colazione tradizionale, rigorosamente a base di sanguinacci (*black and white pudding*), salsicce *Irish*, *cakes* o *champ* di patate, uova fritte

e fagioli... Un inizio decisamente *hard*, che è meglio alleggerire a pranzo con un *seafood chowder*, una delle più buone zuppe di pesce del mondo; è fantastica quella servita al Farmgate Café ospite del mercato. Ma se si vuole gustare la vera cucina irlandese occorre spingersi nella campagna, visitare uno dei tanti *farmer's market* e puntare diritti nel regno di Darina Allen a Ballymaloe (*ballymaloe.ie*), il guru dell'*Irish food* che da circa trent'anni, anticipando ogni più attuale tendenza, ha iniziato un lavoro di recupero della cucina tradizionale ispirata ai principi di ecologia e salubrità. Il suo *dressed crab*, le sue zuppe contadine, *l'Irish stew*, il piatto nazionale irlandese, e i dolci, oltre alla bellezza del luogo, valgono da soli un viaggio in Irlanda.

Dressed crab
Polpa di granchio farcita

4 👤

- 425 g di polpa di granchio
- 90 g di pangrattato
- 30 g di burro
- 2 cucchiaini di aceto bianco
- 2 cucchiai di salsa di pomodoro
- 1 cucchiaino di senape francese

per la salsa bianca
- 150 ml di latte intero
- 90 g di burro
- ½ cucchiaio di carote tritate
- ½ cucchiaio di cipolle tritate
- 3 cucchiai di farina
- una presa di timo
- una presa di prezzemolo
- 1-2 granelli di pepe nero
- sale e pepe

Tostate il pangrattato, che dovrà essere granuloso, irregolare e non troppo fine. Fatelo insaporire in una parte del burro fuso in un padellino finché avrà preso un bel colore dorato, quindi lasciatelo raffreddare. Nel frattempo, mescolate la polpa di granchio sminuzzata con l’aceto, la salsa di pomodoro, il restante burro fuso e la senape. Preparate la salsa bianca facendo bollire il latte con gli aromi e le verdure finché queste saranno tenere, e legatela con un *roux* preparato tostando la farina nel burro. Aggiungete la salsa bianca alla polpa di granchio, trasferite il composto all’interno delle teste di granchio svuotate o in piccole pirofile, spolverate con il pangrattato e fate dorare in forno a 180° per 4-5 minuti.

Seafood chowder

4 👤

Zuppa di pesce e frutti di mare

- 200 g di tranci di pesce tagliati a cubetti (salmone affumicato o merluzzo)
- 200 g di frutti di mare (vongole, cozze, gamberi sgusciati o ostriche)
- ½ l di brodo di pesce
- 120 ml di vino bianco secco
- 1 piccola cipolla
- 1 grosso porro
- 1 piccola carota
- 1 patata
- 3-4 ciuffi di dragoncello
- 2 cucchiai di burro
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 180 ml di panna da cucina
- sale e pepe bianco

In una pentola fate bollire il brodo di pesce con il dragoncello per 15 minuti, quindi filtratelo. A parte fate rosolare per 2-3 minuti la cipolla, la patata tagliata a cubetti, la parte bianca del porro e la carota tritati insieme con i cubetti di pesce, mescolate delicatamente. Bagnate con il vino bianco, e lasciate sfumare a fuoco vivo per 3-4 minuti, finché il vino sarà ridotto della metà. Unite questo *sauté* di verdure al brodo di pesce, abbassate la fiamma e aggiungete anche i frutti di mare privati del guscio. Completate aggiungendo la panna da cucina e il prezzemolo, aggiustate di sale e pepe e fate cuocere coperto per altri 5 minuti. Servite la zuppa ben calda.

Irish stew

6/8

Stufato d'agnello

- 1,2 kg di carne d'agnello (spalla)
- 1 kg di carote
- 650 g di patate farinose
- 650 g di patate a pasta soda
- 2 cipolle
- ½ cucchiaino di timo
- prezzemolo ed erba cipollina

per il brodo

- 1 osso per il brodo
- 1 grossa carota
- 1 cipolla
- ½ gambo di sedano
- 1 foglia di alloro
- 2 rametti di timo
- un pugno di prezzemolo
- 6 grani di pepe nero
- sale

Per la preparazione del brodo, in una pentola sistemate la carne e l'osso insieme con la carota tagliata a tocchi, la cipolla tagliata in quarti, il sedano, gli aromi, il pepe e un cucchiaino di sale e riempite con 3 litri d'acqua. Quando inizia il bollore, lasciate andare senza coperchio per 2 ore. Filtrate il brodo concentrato, rimuovete la carne e le verdure, quindi fate ridurre ulteriormente fino a ottenere 1,3 litri di brodo. A parte preparate lo stufato: tagliate la carne a cubetti, sbucciate e tagliate a cubetti le patate tenendo separate le due varietà, pulite le carote e tagliatele a rondelle, dividete in grossi pezzi le cipolle. Sistemate la carne in un tegame di coccio, versatevi il brodo e portate a ebollizione, schiumando le impurità. Abbassate la fiamma e fate cuocere per 10 minuti, quindi aggiungete le patate farinose, le carote e le cipolle. Aggiustate di sale e fate stufare per altri 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete quindi le patate a pasta soda e il timo, proseguite la cottura per altri 20 minuti, togliete dal fuoco e lasciate riposare lo stufato per 15 minuti senza mescolare. Spolverate eventualmente con prezzemolo ed erba cipollina tritati prima di servire.

Champ

6/8

Purè di patate agli aromi

- 6-8 patate
- 110 g di scalogni o cipollotti
- 100 g di formaggio grattugiato
- 45 g di erba cipollina
- 1 cucchiaio di burro salato
- 1 pizzico di pepe bianco macinato al momento (facoltativo)
- sale

Spazzolate le patate sotto l'acqua corrente e fatele bollire con la buccia in abbondante acqua leggermente salata. Nel frattempo tritate gli scalogni o i cipollotti e l'erba cipollina, sistemateli in un pentolino insieme al latte freddo e fateli bollire per 3-4 minuti. Spegnete il fuoco e lasciate in infusione. Sbucciate e schiacciate grossolanamente le patate ancora calde con una forchetta, versatevi sopra il latte con gli aromi, mescolate bene aggiungendo il burro e il formaggio grattugiato. Spolverate con un pizzico di pepe e amalgamate bene tutti gli ingredienti. Servite direttamente in tavola oppure, se preferite, trasferite in una pirofila e fate gratinare in forno a 180°, finché la superficie avrà preso un bel colore dorato.

Irish coffee

2

Caffè all'irlandesse

- 2 tazzine di caffè espresso lungo
- 25 ml di whisky irlandese
- 1 cucchiaio di panna liquida
- 1 cucchiaino di zucchero di canna

In un calice di vetro preriscaldato, versate lo zucchero e scioglietelo nel whisky, aggiungete il caffè e mescolate bene. Completate con la panna liquida che farete scivolare delicatamente sulla superficie convessa di un cucchiaio. Servite caldo.

Svezia

L'emancipazione dei sapori del grande Nord

Tutta la cucina scandinava, compresa quella svedese, conosce un momento di grandezza da quando ha deciso di emanciparsi dai rigidi dettami della scuola francese, oltre che dalle evidenti influenze della cucina italiana, e in parte di quella inglese, che in passato l'hanno condizionata in modo pesante. Se in Italia si fa molta teoria sui principi di una alimentazione che tutti vorremmo più sana ed equilibrata, legata alla stagionalità e ai *terroirs*, in Svezia questi stessi principi vengono praticati quotidianamente, in primo luogo dai grandi ristoranti che oggi vantano alcuni tra i menù più «ecologici» d'Europa. Nell'alta cucina contemporanea svedese l'attenzione è più che mai rivolta alla salubrità dei prodotti e dei piatti, con una riconversione al biologico importante e con una valorizzazione dei meravigliosi e numerosi prodotti di mare (aringhe in primo luogo, salmoni, astici, granchi, eglefini) e di terra (cereali, patate, funghi, bacche selvatiche), senza trascurare le carni (di maiale, alce, renna e volatili). Il rischio rimane forse quello di una certa omologazione nel gusto. L'autunno svedese, una delle stagioni più interessanti dal punto di vista gastronomico, rischia di proporre le stesse pietanze da Malmö a Stoccolma a Göteborg. Purtroppo è molto difficile riuscire a comprendere, restando in Italia, quale rivoluzione sia in atto nelle abitudini alimentari dei paesi scandinavi, e della Svezia in particolare, anche perché la disparità tra le delizie proposte dai grandi ristoranti stellati e i piatti che si possono gustare in uno dei

tanti locali che si trovano in giro è davvero rilevante.
In assenza di ristoranti svedesi nel nostro paese, l'unico parametro di valutazione che abbiamo è quello che i grandi magazzini Ikea ci hanno fatto conoscere nei loro self-service Bistro. Si tratta di un repertorio di ingredienti e piatti svedesi molto ridotto; niente a che vedere con le decine di specialità - carni, pesci, pani, salumi, conserve, piatti caldi e freddi - che compongono *Smörgåsbord*, il tradizionale banchetto a buffet, che il Grand Hotel di Stoccolma potrebbe offrirvi in un giorno di festa.

Laxterrin **4/6 👤**

Terrina di salmone

- 200 g di fette di salmone selvaggio affumicato
- 200 g di fette di salmone selvaggio marinato (*gravlax*)
- 4 fogli di gelatina
- 200 ml di panna da cucina
- 6 cucchiai di formaggio fresco spalmabile tipo Quark

Mettete ad ammollare i fogli di gelatina per 5 minuti in abbondante acqua fredda. Nel frattempo tagliate le due varietà di salmone in piccoli cubetti e, in una ciotola, amalgamate la panna da cucina con il formaggio. Prelevate quindi i fogli di gelatina dall'acqua e fateli sciogliere in 2 cucchiai di panna liquida, che avrete prima messo a scaldare in un pentolino. Mescolate ora la gelatina con la crema di formaggio e i cubetti di salmone. Trasferite il composto in uno stampo in vetro o silicone, compattatelo bene e lisciatelo in superficie, poi lasciatelo riposare in frigo per una notte. Prima di servire, passatelo in freezer per 30 minuti in modo da poterlo tagliare in tranci regolari.

Senapsill **4 👤**

Aringhe marinate in salsa di senape

- 4-5 filetti di aringhe marinate (in barattolo)

per la salsa di senape

- 6 cucchiai di senape svedese
- 6 cucchiai di zucchero
- 3-4 cucchiai di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaio di miele
- 200 ml di olio di semi (preferibilmente colza)
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di zucchero di canna (Demerara)
- ½ cucchiaino di aneto fresco (facoltativo)
- ½ cucchiaino di semi di senape

Sgocciolate i filetti di aringa e tagliateli in pezzi di 2 cm di lato. Preparate la salsa sbattendo con la frusta in una ciotola la senape con l'aceto, lo zucchero e il miele. Versate l'olio a filo, continuando a sbattere come fareste per una maionese. Aggiustate di sale e aggiungete ancora lo zucchero di canna e l'aneto tritato. Mescolate bene. A parte fate bollire per qualche istante i semi di senape in poca acqua bollente finché saranno teneri, quindi scolateli e aggiungeteli alla salsa. Unite i filetti di aringa, amalgamate bene tutti gli ingredienti e lasciate riposare per 12 ore prima di servire.

Köttbullar

4

Polpettine svedesi

- 250 g di carne tritata di maiale
- 250 g di carne tritata di manzo
- 25 g di burro salato
- 2 cucchiai di pangrattato
- 50 ml di latte intero
- ½ cucchiaio di cipolla tritata
- 1 presa di pepe nero o di miscela delle 4 spezie (noce moscata, zenzero, pepe, chiodi di garofano)

Bagnate il pangrattato con il latte e lasciatelo riposare per 1 minuto prima di amalgamarlo con le carni, la cipolla e le spezie. Mescolate bene l'impasto e tenetelo in frigo per 30 minuti. Preparate quindi 25-30 polpettine con il composto e fatele dorare in padella nel burro spumeggiante.

Rödbetssallad 4
Insalata di barbabietole rosse

- 200 gr di barbabietole stufate
- ½ mela Granny Smith

per la salsa
- 100 ml di maionese
- 100 ml di yogurt
- 2 cucchiai di aceto di vino bianco
- 1 cucchiaio di senape di Digione
- 1 cucchiaio di rafano grattugiato
- 1 grattugiata di scorza d'arancia
- sale

Sbucciate la mela e le barbabietole rosse stufate e tagliatele a cubetti regolari. Preparate una salsa sbattendo insieme tutti gli ingredienti con una frusta, come fareste per una maionese. Unite la salsa alle barbabietole e alla mela, mescolate bene e servite con una spolverata di scorza d'arancia.

Rödkålssalad 6
Insalata di cavolo rosso

- 500 g di cavolo rosso
- 2 piccole mele acidule
- 1½ cucchiai di burro
- 400 ml di vino rosso
- 50 ml di aceto di vino rosso
- 50 ml di sciroppo di ribes
- 1 piccolo pezzo di scorza di cannella
- 1 piccola foglia di alloro
- 1 anice stellato
- 2-3 chiodi di garofano
- ½ cucchiaino di sale

Lavate il cavolo e tagliatelo a striscioline sottili. Sbucciate le mele e tagliatele a cubetti. Sciogliete il burro in una casseruola e sistematevi il cavolo con le mele, il vino, l'aceto, lo sciroppo di ribes, le spezie e il sale. Coprite e fate cuocere a fuoco lento finché le foglie saranno ben cotte. Servite come contorno.

EUROPA
CENTRORIENTALE

Russia

Un assaggio di zakuska

A fronte della disgregazione politica e geografica dell'ex Unione Sovietica, in Russia è ancora viva, a testimonianza degli antichi fasti di un grande impero, la ricca e variegata tradizione gastronomica che ha saputo fare tesoro dei contributi della cucina di regioni molto distanti e diversificate tra loro. La varietà di ambienti e culture, se ha rappresentato in passato, e continua a essere, un problema per l'integrazione e la stabilità politica delle antiche province dell'impero, si è tradotta sotto il profilo gastronomico in un repertorio davvero interessante, e appetibile, di specialità della tavola. Nei miei corsi di cucina ho ospitato spesso cuochi e casalinghe che, benché ormai residenti in Italia, hanno saputo porre in evidenza proprio questo aspetto, presentando agli allievi piatti concettualmente molto diversi tra loro: da quelli dei paesi baltici, di ispirazione quasi scandinava, che vedono aringhe e salmone nel ruolo di protagonisti; a quelli decisamente ottomani, che fanno largo uso di spezie, verdure mediterranee e riso. Ciò che maggiormente si apprezza della cucina russa sono le decine di antipasti (*zakuska*), una prelibatezza raffinata se pensiamo ai piccoli *blinis* con caviale da gustare sorseggiando rigorosamente uno o più bicchieri di vodka, ma anche le zuppe, povere per il basso costo delle materie prime della sterminata campagna russa (specialmente cavoli, barbabietole, patate), ma ricche di gusto, specie quando benedette dalla panna acida (*smetana*). Le insalate sono particolarmente sontuose - spesso

ispirate alla tradizione francese, fanno generoso uso di maionese - così come i dolci, un repertorio davvero infinito che si colloca a metà strada tra la tradizione francese e quella austroungarica senza trascurare le golosità della tradizione popolare. Le paste ripiene, come i fagottini *piroshki*, i *pelmeni* (sorta di cappelletti ripieni di carne), i *vareniki* (tortelli a base di patate e formaggio molle), si rifanno invece alla ricca tradizione mongola e ricordano per forme, contenuto e consistenze il vicino e il lontano Oriente. I ristoranti russi in Italia si contano forse sulle dita di una mano e quindi, se volete cogliere le mille sfumature di questa grande cucina, dovrete allargare la vostra cerchia di amicizie a qualche famiglia russa con cui scambiare inviti a cena, oppure mettere in conto un viaggio a Mosca.

Salat pa russkij

2/4

Insalata di carote e nocciole

- 4 grosse carote
- 1 manciata di nocciole tostate
- 2 cucchiai di maionese
- 2 cucchiai di yogurt intero
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di granella di nocciole
- sale

Spazzolate le carote sotto l'acqua corrente ed eliminate le estremità senza raschiarle. Asciugatele, grattugiatele a fiammifero, bagnatele immediatamente con il succo di limone per evitare che scuriscano a contatto con l'aria. A parte, preparate una salsa mescolando l'aglio grattugiato con la maionese e lo yogurt, unite le nocciole tostate e sminuzzate grossolanamente, aggiustate di sale. In una ciotola, amalgamate la salsa con le carote grattugiate, spolverate con la granella di nocciole e completate con un filo d'olio.

Shuba o Selyodka pod shouboy

4

Aringhe in pelliccia

- 2 aringhe sotto sale
- 5 patate
- 4 carote
- 3 piccole barbabietole rosse
- 1 piccola cipolla rossa
- 4 uova sode
- 1 tazza di maionese
- prezzemolo o aneto per decorare

Fate lessare separatamente patate, carote e barbabietole rosse e lasciatele raffreddare prima di sbucciarle. Lavate le aringhe sotto l'acqua corrente, asciugatele e tagliatele a pezzettini. Schiacciate le patate con uno schiacciapatate, e con una grattugia a fori larghi grattugiate le carote e le bietole. In una terrina, stendete un primo strato usando metà delle patate schiacciate, ricopritelo con un leggero velo di maionese, compattate il composto con la forchetta. Procedete allo stesso

modo con le barbabietole, le carote e la cipolla rossa tritata. A questo punto sistemate le aringhe sminuzzate, poi ricominciate a disporre a strati le verdure e la maionese rispettando l'ordine precedente. Completate coprendo il tutto con un velo di maionese, le uova sode grattugiate e una spolverata di prezzemolo o aneto. Lasciate riposare in frigo un paio d'ore prima di servire ben freddo come antipasto.

Piroshki

6/8

Fagottini farciti

per l'impasto

- 500 g di farina di grano
- 125 g di burro
- 20 g di lievito
- 4 uova
- 2 cucchiai di zucchero
- 2 cucchiai di acqua tiepida
- 1 cucchiaio di maionese
- 1/8 di litro di latte
- sale

per la farcia

- 250 g di carne tritata
- 2 uova
- 1 cipolla
- 1 cucchiaino di sale
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- ¼ di cucchiaino di timo, o in alternativa pepe o noce moscata
- olio di semi

Sciogliete il lievito nell'acqua tiepida e preparate un impasto con la farina, il latte, il burro, lo zucchero, il sale e le uova, unendo da ultimo anche la maionese. Lasciate riposare. Nel frattempo, riscaldate l'olio di semi in una padella e fate appassire la cipolla tritata insieme alle spezie. Aggiungete la carne tritata e fatela saltare per 5 minuti. A fine cottura unite le uova battute e mescolate il composto a fiamma spenta finché le uova saranno rapprese. Lasciate raffreddare. Riscaldate il forno a 200°. Dividete l'impasto in quattro parti uguali, stendetelo con il matterello e ricavate dei dischetti del diametro di circa 7 cm. Sistemate al centro di ogni dischetto un cucchiaio di farcia.

Ripiegate i fagottini a forma di mezzaluna e sigillate i bordi facendo pressione con i denti di una forchetta. Spennellate la superficie dei *piroshki* con tuorlo d'uovo e sistemateli su una placca imburrata. Fate cuocere in forno già caldo per circa 25 minuti, fino a che prenderanno colore.

Borscht

4/6

Zuppa di barbabietole e panna acida

- 450 g di carne di manzo o agnello (spalla)
- 1 osso con midollo
- 6 barbabietole rosse
- ¼ di cavolo cappuccio
- 1 carota
- 1 porro
- 1 gambo di sedano
- 1 cucchiaio di funghi porcini essiccati (facoltativo)
- 1 spicchio d'aglio
- 1 foglia d'alloro
- 12 bacche di pepe nero
- 2 cucchiai di aneto fresco
- 2 l d'acqua
- 120 ml di panna acida (*smetana*)

In una pentola sistemate la carne con l'osso, la carota tagliata a cubetti, il porro e il sedano tritati, i funghi, l'aglio, l'alloro, il pepe. Unite 2 litri d'acqua, coprite e fate andare a fuoco lento per circa 2 ore. A parte, sbucciate le barbabietole e tagliatele a cubetti. Filtrate quindi il brodo eliminando l'osso, conservate tutti gli altri ingredienti e versatevi le barbabietole e il cavolo tagliato a striscioline. Proseguite la cottura per altri 20 minuti, aggiustate di sale, servite in ciotole e guarnite ogni porzione con una cucchiaiata di panna acida e una spolverata d'aneto.

Plov

6/8

Riso all'uzbeca

- 500 g di carne d'agnello (spalla)
- 800 g di cipolle
- 700 g di carote
- 1 kg di riso *long grain*
- 4 cucchiai di olio di semi
- 50 g di sale
- 1 testa d'aglio
- ½ cucchiaino di cumino
- ½ cucchiaino di carvi
- ½ cucchiaino di pepe
- ½ cucchiaino di peperoncino

Lavate il riso sotto l'acqua corrente e lasciatelo in ammollo in acqua fredda per 30 minuti. Nel frattempo fate rosolare nella pentola tradizionale (*kazan*) il condimento del riso (*zirvak*): versate l'olio di semi e fatevi dorare le cipolle, poi aggiungete la carne tagliata a striscioline, spolverate con le spezie, mescolate bene e aggiungete le carote tagliate a julienne. A questo punto sistemate al centro del *kazan*, nel mezzo degli altri ingredienti, la testa d'aglio lavata sotto l'acqua corrente, scolate il riso, versatelo sopra il condimento e copritelo di acqua calda salata che sopravanzi di circa 1 cm. Alzate la fiamma al massimo per i primi 5 minuti, quindi incoperchiate e proseguite la cottura al minimo finché il liquido sarà assorbito. Quando il riso sarà cotto, lasciate riposare per circa 15 minuti coperto. Servite rovesciando il *kazan* su un piatto da portata.

Romania

Sua Maestà il maiale e… l'aglio come antidoto

La cucina rumena è una cucina casalinga, semplice e di sostanza, di impronta decisamente contadina, fatta di piatti robusti e generosi. Esiste tuttavia una tradizione aristocratica quasi del tutto sconosciuta, che si distingue per i dolci e la cucina di palazzo, riservata un tempo a pochi eletti. I rumeni devono aver trovato nel maiale, animale vietato dalla precettistica alimentare coranica, il miglior antidoto e la miglior forma di ribellione contro la dominazione turco-ottomana subita verso la fine del XV secolo. Non si spiegherebbe altrimenti l'amore incondizionato che nutrono per la carne di suino, prodotto che cucinano e trasformano con grande passione - la Romania è, insieme alla Danimarca, ai vertici della classifica europea dei paesi consumatori. Alcuni salumifici italiani hanno probabilmente trovato la loro salvezza nelle abitudini alimentari dei migranti provenienti da questo paese, dal momento che hanno iniziato a sfornare bancali di salumi e salsicce per i numerosi *magazin romanesc* attivi nei nostri centri urbani. Per esempio a Torino, città che ospita la più consistente comunità rumena in Italia, sono sorte negli ultimi anni decine di gastronomie e macellerie che servono ogni possibile variante regionale di insaccati destinati a questo importante gruppo sociale: *Parizer*, *Crenvursti*, *Salam de vara*, *Salam de porc Victoria*, *Parizer vita*, *Carnati afumat*, *Polonezi*, *Virsli*. Si tratta di prodotti di evidente ispirazione austroungarica visto il diffuso utilizzo della tecnica di conservazione dell'affumicatura, ma

adattati al gusto locale grazie all'uso generoso di aglio. Ingrediente davvero indispensabile se pensiamo alla Transilvania, regione che oggi copre quasi la metà del territorio della Romania, e alla leggenda del suo conte Dracula! La dominazione turco-ottomana ha lasciato invece tracce indelebili nella produzione di buoni formaggi, ampiamente utilizzati anche in cucina: *Branza*, *Telemea*, *Cascaval*. A proposito di quest'ultimo non sfuggirà l'assonanza con il nostro caciocavallo, benché la denominazione rumena, derivata dai turchi, abbia radici persiane. Deriverebbe infatti, più che dal formaggio italiano, dal termine *Kashkaval*, dove *Kash* sta per formaggio mentre *kaval* sarebbe un riferimento alla città macedone di Kavala.

Sarmale in foi de varza

6/8

Involtini di verza

- 1 cavolo verza di dimensioni medie
- sale

per la farcia
- 250 g di polpa di maiale
- 250 g di polpa di manzo
- 3 cipolle bionde
- 2 carote
- 150 g di riso, tipo vialone nano
- 100 g di polpa di pomodoro
- ½ peperone giallo
- ½ peperone rosso
- 3 cucchiai di prezzemolo tritato
- 1 uovo
- 1 limone
- salsa di pomodoro
- olio di semi
- sale e pepe

Sbollentate il cavolo, facendolo cuocere «a testa in giù» in una pentola con abbondante acqua salata finché le foglie saranno tenere. Nel frattempo fate saltare nell'olio di semi la cipolla e le carote tritate, i peperoni tagliati a dadini, la polpa di pomodoro finché le verdure saranno appassite. Lasciate raffreddare il soffritto, quindi mescolatelo con le carni tritate, l'uovo e il prezzemolo. Unite anche il riso, dopo averlo lavato sotto l'acqua corrente. Aggiustate di sale e pepe. Private le foglie di verza della costola dura centrale in modo da ricavare due strisce da ogni foglia, che riempirete con una cucchiaiata colma del composto ben amalgamato. Arrotolate gli involtini sigillando le estremità, che andranno ripiegate e spinte verso l'interno. Foderate quindi il fondo di un tegame (preferibilmente di coccio) con due o tre foglie di cavolo, sistematevi sopra a strati alterni gli involtini fitti fitti, l'uno vicino all'altro, in modo che non si aprano durante la cottura. Isolate i diversi strati collocando in mezzo altre foglie di cavolo. Completate ricoprendo con acqua leggermente acidulata con succo di limone e con qualche cucchiaiata di salsa di pomodoro. Mettete sul fuoco e lasciate andare per circa due ore, finché il brodo di

cottura sarà evaporato quasi completamente. Servite accompagnato con *mamaliga* e panna acida.

Ciorba de burta

4/6

Zuppa di trippe

- 500 g di trippa pulita
- 300 g di ossa bovine
- ½ l di brodo di verdure
- 1 cipolla grande
- 2-3 carote
- 3-4 spicchi d'aglio
- 100 ml di panna acida
- 1 ciuffo di foglie di sedano
- 1 mazzetto di prezzemolo
- olio extravergine d'oliva

Preparate, con 3 litri d'acqua, un brodo di verdure a base di carota, sedano e cipolla, che farete bollire con le ossa per circa 3-4 ore fino a quando sarà ridotto di un terzo. Nel frattempo lavate la trippa, tagliatela a striscioline e fatela soffriggere con un trito di carote, aglio, cipolla, sedano e prezzemolo finché inizierà a prendere colore. Unite il brodo vegetale, aggiustate di sale e proseguite la cottura per circa 40 minuti. A fine cottura completate con la panna acida e una spolverata di prezzemolo tritato.

Mamaliga cu brinza

3/4

Polenta di mais al formaggio

- 250 g di farina di mais
- ¾ di l di latte intero
- 1 cucchiaio raso di sale
- 4 cucchiaiate di formaggio *brinza* sbriciolato
- 1 vasetto di panna acida

In una casseruola portate a bollore il latte con il sale. Versate a pioggia la farina, rimestando energicamente con una frusta per evitare la formazione di grumi. Proseguite la cottura per 40 minuti circa

mescolando continuamente con un cucchiaio di legno. Rivoltate la polenta su un piatto da portata, amalgamate il formaggio con la panna acida e versatelo sulla polenta calda. Servite in tavola.

Mici o mititei

4/6

Salsicciotti grigliati all'aglio

- 500 g di polpa di maiale non troppo magra (colletto)
- 4-5 spicchi d'aglio
- senape
- 1 cucchiaino di bicarbonato (facoltativo)
- sale

Passate al tritatutto la carne di maiale, in modo da amalgamare bene il grasso con la polpa, l'aglio e il bicarbonato. Lasciate riposare il composto per 2 ore, quindi inumiditevi le mani e, con il miscuglio ben compattato, preparate dei salsicciotti lavorandoli nel palmo della mano. Arrostite i *mici* su una griglia di carbonella, unta in precedenza con grasso di maiale o olio per evitare che attacchino durante la cottura. Quando saranno dorati da tutti i lati, serviteli caldi passando a parte la salsa di senape.

Varianti

Esistono numerose varianti di questa ricetta. Alcune prevedono l'uso di carni miste (vitello, agnello, cavallo, maiale) e l'aromatizzazione con erbe e spezie (pepe nero, paprica dolce, timo, carvi).

Crema Bibescu

6 👤

Dolce di castagne alla panna

- 25 grosse castagne (marroni)
- 300 g di zucchero
- 75 g di burro
- ½ stecca di vaniglia
- 40 biscotti tipo Savoiardi
- 1 bicchiere di latte intero
- 1 tazza di panna montata dolce
- cognac
- ciliegie sotto spirito

Fate bollire le castagne con la buccia. Quando saranno ben cotte, scolatele, eliminate la buccia e la pellicina interna, schiacciatele con una forchetta e ponete il purè ottenuto in una ciotola. Sciogliete lo zucchero in un bicchiere d'acqua per preparare uno sciroppo e versatelo sul purè di castagne. Amalgamate bene il composto. Trasferitelo poi in un padellino, insaporite con la stecca di vaniglia tagliata a metà nel senso della lunghezza, il burro ammorbidito e una spruzzata di cognac. Nappate velocemente i biscotti nel latte aromatizzato con 4 cucchiai di cognac e sistematene 10, ben allineati l'uno vicino all'altro, su un piatto da portata. Stendetevi sopra § della crema di castagne e proseguite nello stesso modo con altri due strati di biscotti. Ricoprite il vostro dessert con la panna montata e guarnite con ciliegie sotto spirito.

AUSTRALIA

Australia

Dal bush tucker al meltin'pot

Ciò che affascina della cucina australiana è il suo carattere cosmopolita: una poderosa combinazione di tradizioni orientali e occidentali che si sono incontrate e miscelate all'altro capo del mondo. Per rendersene conto è sufficiente visitare il Queens Victoria Market di Melbourne (qvm.com.au), dove, fin dalle prime luci del mattino, si possono ammirare le centinaia di prodotti tropicali ed esotici del Queensland piuttosto che quelli mediterranei che crescono rigogliosi nelle regioni meridionali del paese-continente. La cucina australiana riflette anche nei menù dei ristoranti il suo *meltin'pot*, con due filoni ben distinti, decisamente *fusion*. Da un lato troviamo molti piatti della cucina orientale (cinese, vietnamita, giapponese e thailandese) proposti in modo autentico dalle numerose comunità migranti, ma spesso anche rielaborati e miscelati da grandi chef, come Tetsuya Wakuda; dall'altro ci sono i piatti d'impronta mediterranea, introdotti dalle comunità italiana e spagnola, o a volte ispirati alla cucina francese, ma così modificati da renderli spesso irriconoscibili. A pranzo in uno dei migliori ristoranti di cucina italiana dello stato di Victoria, a Yarra Valley, mi sono visto servire un *rabbit on cider sauce*, un coniglio in salsa di sidro che non ricordo di aver mai mangiato dalle nostre parti. Molto presenti sono anche le tradizioni della cucina britannica e irlandese. Sono sbarcate qui con i primi pionieri, i quali hanno contribuito a cancellare quasi ogni traccia delle culture aborigene native, ivi compresi gli usi gastronomici, tanto ricchi di prodotti (*bush tucker*) e tradizioni seppur molto

lontani da quelli occidentali. Con la sua superficie di 7 milioni di chilometri quadrati e una varietà di ambienti davvero incredibile, l'Australia mette nelle mani dei cuochi un'infinità di ingredienti e prodotti autoctoni: da quelli di mare, come l'eccellente barramundi, i crostacei e i frutti di mare, a quelli di terra, specialmente le carni di agnello o quelle più insolite di emù, coccodrillo e canguro, quest'ultimo apprezzato anche dai turchi per il *doner kebab*. E non parliamo di tutto ciò che appartiene ai gusti dell'*outback*, le sterminate distese desertiche dell'entroterra australiano ancora quasi incontaminate e poco abitate, culla della cultura aborigena.

Prawns with mango salad

4

Gamberoni con insalata di mango

- 20 gamberoni
- 2 mango maturi
- 1 cucchiaio di coriandolo fresco tritato
- fettine di lime per guarnire

per la marinata

- 2-3 peperoncini thailandesi (*bird eye*)
- 4 lime
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 40 gr di zucchero di palma
- 2 cucchiai di salsa di pesce vietnamita (*nuoc mam*)
- 2 spicchi d'aglio

Sbucciate i gamberoni conservando la testa e il segmento terminale della coda, eliminate il budellino dorsale. Dopo aver messo in ammollo per 5 minuti una decina di spiedini di bambù in acqua tiepida con un cucchiaino di salsa di soia, realizzate delle *brochettes* infilando su ogni coppia di spiedini paralleli 5 gamberoni. Preparate quindi la marinata riunendo tutti gli ingredienti in una ciotola: i peperoncini privati dei semi e tagliati a rondelle, i lime spremuti, l'olio, lo zucchero, la salsa di pesce e l'aglio tritato. Mescolate bene per sciogliere lo zucchero. Sistemate gli spiedini in un piatto e versatevi sopra metà della marinata. Lasciate riposare in frigo per 30 minuti. Nel frattempo sbucciate i manghi, tagliateli a cubetti e conditeli con la marinata rimasta. Grigliate quindi i vostri gamberoni per circa 3 minuti per lato, nappandoli con la loro marinata finché avranno preso colore. Servite con l'insalata di mango.

Kangaroo with raspberry sauce 4 👤

Filetti di canguro in salsa di lamponi

- 4 filetti di canguro del peso di circa 125 g ciascuno
- 600 g di patate
- 100 g di broccoli
- 2 scalogni
- 80 ml di brodo di pollo saporito
- 1½ cucchiai di marmellata di lamponi
- 1½ cucchiai di aceto di vino
- 60 g di lamponi freschi
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero
- fior di sale

Fate lessare le patate con la buccia. Quando saranno tenere scolatele, sbucciatele e tagliatele a metà. Spolverate i filetti di canguro di sale e pepe nero macinato al momento, e fateli scottare in padella a fiamma viva, con olio extravergine d'oliva, 2 minuti per lato. Abbassate la fiamma e proseguite la cottura per altri 2 minuti, rivoltandoli. Preparate quindi la salsa nel fondo di cottura della carne, facendo saltare gli scalogni tritati con il brodo di pollo e la marmellata di lamponi. Quando la salsa inizierà a restringersi, aggiungete l'aceto e i lamponi freschi, fate andare per altri 4 minuti e servite i filetti di canguro con la salsa di lamponi, le patate e i broccoli bolliti.

Down under fish & chips

4 👤

Pesce fritto in pastella

- 4 filetti di pesce barramundi o, in alternativa, merluzzo o merlano, di circa 120 g ciascuno
- 120 g di farina
- 200 ml di birra australiana fredda
- 1 uovo sbattuto
- sale e pepe
- olio di semi per friggere
- spicchi di limone
- 2 grosse patate
- 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva
- fior di sale

per la salsa tartara

- 1 tuorlo d'uovo
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1-2 cucchiai di senape
- 250 ml di olio di semi
- 8 cetriolini in agrodolce
- 2 scalogni
- 2 cucchiai di capperi in salamoia
- 2 cucchiai di prezzemolo tritato
- 2 cucchiai di aneto fresco tritato
- 2 cucchiai di erba cipollina tritata
- sale

Portate il forno a 200°. In una teglia unta con olio extravergine d'oliva fate dorare le patate tagliate a spicchi e spolverizzate di fior di sale. A parte preparate una pastella miscelando la farina con l'uovo sbattuto e la birra fredda a 4° C. Mescolate bene e lasciate riposare la pastella in frigo per 30 minuti. Nel frattempo preparate la salsa tartara: frullate in una ciotola il tuorlo d'uovo con il succo di limone, versando l'olio di semi a filo, come fareste per una maionese. Quando la salsa sarà montata a dovere, aggiungete il sale e la senape, mescolate bene e subito dopo versate i cetriolini, gli scalogni, i capperi e le erbe aromatiche tritati. Amalgamate bene e aggiustate di sale. Preparate ora la frittura portando l'olio a 190° in una padella. Passate leggermente i filetti di pesce nella farina e poi immergeteli nella pastella, lasciate colare il liquido in eccesso e friggeteli nell'olio bollente per 3-4 minuti, finché avranno preso un bel colore dorato. Serviteli caldi, dopo averli cosparsi di fior di sale, con le patate arrosto, spicchi di limone e salsa tartara.

Roasted lamb with macadamia and apple sauce
Agnello al forno con salsa di macadamia e mele 4/6

- 1 kg di costolette di agnello
- 1 rametto di rosmarino
- olio extravergine d'oliva
- pepe nero
- fior di sale

per la salsa
- 100 g di noci di macadamia
- 1 mela Granny Smith
- 1 limone biologico

Portate il forno a 200°. In un mortaio pestate le noci di macadamia fino a ridurle in polvere, aggiungete la polpa della mela grattugiata, il succo di limone e un po' della sua scorza grattugiata e mescolate bene. A parte spolverizzate le costolette d'agnello di sale e pepe nero macinato al momento, spennellatele con olio extravergine d'oliva e aromatizzatele con piccoli ciuffi di rosmarino. Sistemate le costolette d'agnello in una teglia unta con olio d'oliva, stendete su ogni costoletta un po' di salsa di macadamia e fate cuocere in forno per circa 30 minuti. Servite con insalata mista.

Pavlova 6
Meringa ai frutti tropicali con panna

- 6 albumi d'uovo
- 300 g di zucchero
- 2 cucchiaini di maizena
- ½ cucchiaino di aceto di vino bianco
- 1 lime spremuto
- 1 cucchiaio di zucchero a velo (facoltativo)
- frutta tropicale: mango, papaya, frutto della passione, ananas, kiwi
- 300 ml di panna montata
- burro fuso

Portate il forno a 100-120°. Ritagliate un cerchio con la carta da forno del diametro di 24 cm, spennellatelo con il burro fuso e spargetevi sopra un cucchiaino di maizena, scrollandone via l'eccesso. Montate

a neve gli albumi d'uovo con una frusta, aggiungendo lo zucchero a poco a poco; continuate a montare gli albumi finché i granuli di zucchero saranno completamente sciolti. A questo punto incorporate l'aceto e un cucchiaino di maizena, continuando a sbattere il composto con la frusta. Quando gli albumi saranno montati a neve ben ferma, distribuiteli sul foglio, aiutandovi con una spatola al silicone, in modo da ottenere un'unica meringa circolare, leggermente appiattita in superficie. Trasferite la pavlova in forno e lasciatela solidificare. La temperatura non dovrà superare i 120°, occorreranno dai 75 ai 90 minuti. Nel frattempo preparate una dadolata con la frutta tropicale, spruzzatela con il succo di lime e spolverizzate di zucchero a velo. Quando la meringa sarà pronta, prelevatela dal forno e lasciatela raffreddare. Decoratela in superficie con la frutta tropicale e stendetevi in cima la panna montata. Completate decorando con la polpa di 2-3 frutti della passione.

Glossario

Aceto di riso - L'uso dell'aceto è molto importante nelle cucine giapponese e cinese. I giapponesi ne producono una varietà dolce e leggera che serve per condire il riso del sushi. I cinesi ne usano tre diverse varietà: bianco, ideale per i cibi agrodolci; nero, dal sapore pieno ma blando, ideale per stufati e pasta saltata; rosso, dal sapore dolce e speziato, ottimo per il pesce.

Annatto (*Bixa orellana*) | Achiote - I semi dell'annatto, di colore rosso scuro, misurano circa 3 mm di diametro. In America latina (Messico, Brasile) sono impiegati per conferire una tipica colorazione giallognola al cibo. Nelle Filippine i semi vengono invece ridotti in polvere e aggiunti alle zuppe e agli stufati che assumono così un colore che va dal giallo dorato al marroncino.

Acqua di fiori d'arancio - Da Tangeri al Bosforo, l'acqua di fiori d'arancio aromatizza con la sua fragranza la pasticceria tradizionale maghrebina, ma anche le carni e molte bevande: orzata e infusi come il *bissap* di karkadè. Al momento dell'acquisto occorre accertarsi che si tratti di un prodotto naturale; esistono infatti molti surrogati a base di composti di sintesi.

Acqua di rose - Usata dai persiani fin dall'antichità, in Medio Oriente e in India il suo utilizzo alimentare rappresentava una nota distintiva delle cucine di palazzo. La fragranza del suo aroma serviva a mascherare i difetti di alcuni alimenti, specie delle carni, e conferiva un tocco di raffinatezza alle bevande, ai distillati e alle innumerevoli specialità dolciarie.

***Advieh* -** Miscela di spezie di origine persiana utilizzata nella preparazione di molti piatti tradizionali a base di riso, carne e verdure. Di difficile reperimento in Italia, potrete realizzarlo da voi tritando insieme: 1 cucchiaio di petali o boccioli di rosa essiccati, 1 cucchiaio di cannella in polvere, 1 di baccelli di cardamomo verde e ½ cucchiaio di semi di cumino

***Aguardente* -** Con questa denominazione vengono commercializzate in Sud America una vasta gamma di bevande alcoliche ottenute dalla distillazione del vino o di determinati cereali o frutta: segale, orzo, bacche di ginepro, ciliegie, uva e anice. Il suo nome deriva dal latino *aqua ardens*. La sua gradazione può variare dai 30 ai 70% vol. L'*aguardente* può essere bevuto puro, invecchiato, aromatizzato o miscelato con altri ingredienti nei cocktail.

***Ajowan* (*Carum ajowan*) -** Spezia simile per forma ai semi di sedano. Il suo sapore ricorda il timo o l'origano, ma è più pungente e per questo l'ajowan viene usato con parsimonia, specie nella cottura dei legumi o cosparso sul pane.

Anacardi (*Anacardium occidentale*) - Originaria del Brasile la pianta è stata introdotta dai portoghesi nelle Antille, in India e Africa. Il seme dell'anacardium occidentale, spesso utilizzato nella preparazione di salse, spunta dalla base di un bel frutto giallo-rosso brillante. Conviene non eccedere nel consumo poiché ha effetto lassativo.

Aneto (*Anethum graveolens*) - Conosciuto già nell'antichità da greci e romani per le sue proprietà digestive, oggi l'aneto è ampiamente utilizzato nella cucina dei paesi della Scandinavia e dell'ex Unione Sovietica fino ai Balcani. La parte più apprezzata rimangono le foglie fresche, ma si usano anche i semi per aromatizzare salamoie e pani

Argento in fogli / *Varaq* - Fini lamine d'argento commestibile, sono usate in India per la decorazione di dolci, frutta secca, riso e piatti speciali in occasione delle feste, appiccicandole all'ingrediente che si desidera abbellire. Le lamelle, insipide, inodori e molto fragili, vengono vendute stese separate da fogli sottilissimi (in India si utilizzano le pagine delle guide telefoniche riciclate). Vanno conservate sotto vuoto per evitare che si ossidino a contatto con l'aria.

***Arrowroot* (*Maranta arundinacea*) -** Si ottiene dal tubero di una pianta perenne che cresce nelle foreste pluviali del Sud-Est asiatico e in Australia. La sua polvere bianca viene utilizzata come addensante nella preparazione di dolci, budini, gelatine e salse, ma anche nell'impasto di alcuni *noodles* della cucina coreana e vietnamita.

Assafetida *(Ferula assa-foetida)* - Si ricava dal latte indurito della radice di una pianta simile al finocchio. Il suo nome deriva dall'unione del vocabolo *aza*, che in lingua farsi significa «resina», con l'aggettivo latino *foetidus*, ossia maleodorante. Il suo uso in cucina, limitato ai piatti della tradizione indiana, serve a conferire ai cibi il caratteristico aroma di aglio o cipolla. Viene venduta in polvere.

Basilico thai (*Ocimum sp.*) / *Horapa* - Le tre varietà di *horapa* sono un ingrediente molto utilizzato nella cucina thai, ma anche i vietnamiti ne fanno largo uso. Oggi queste aromatiche si possono trovare fresche nei banchi di alcuni negozi di alimenti asiatici. Il loro sapore ricorda quello dell'anice.

Bai horapa: le foglie di questa varietà, aggiunte sminuzzate a fine cottura, accompagnano le zuppe e le pietanze calde. È di gran lunga la specie più utilizzata e più vicina ai nostri gusti.

Bai krapao o *capro*: noto come «basilico sacro», è facilmente distinguibile dalle altre due varietà per il colore rosso vinaccia delle foglie. Viene consumato di preferenza cotto.

Bai mangluk o *maglak*: letteralmente significa «basilico al limone», per l'affinità di gusto con l'agrume.

***Berberé* -** Miscela piccante indispensabile nella cucina del Corno d'Africa. Può raccogliere fino a 15 diverse spezie macinate, tra cui lo zenzero, il coriandolo, i semi di cardamomo, i semi di fieno greco, la noce moscata, i chiodi di garofano, la cannella, il pepe nero e dosi massicce di peperoncino piccante

***Beyaz peynir* -** Formaggio turco salato ottenuto da latte di pecora crudo, ha aspetto leggermente granuloso ed è simile alla *feta* greca. Viene consumato da solo, per esempio a colazione, ma più di frequente nelle insalate e nei prodotti da forno. La sua denominazione, di origine persiana, significa «formaggio bianco».

***Bouquet garni* -** Il «mazzolino aromatico», un insieme di erbe legate insieme con del filo, è utilizzato principalmente per insaporire zuppe, brodi, stufati e spezzatini vari. Viene aggiunto in cottura e rimosso quando il piatto è pronto. La sua composizione è molto variabile: timo, alloro ma anche santoreggia, salvia, rosmarino o altre aromatiche.

***Bulghur* / *Burgul* -** Originario della Mesopotamia, ha origini antichissime. Ingrediente molto popolare nell'area che va dalla Turchia al Libano, il grano spezzato si presta ottimamente ad arricchire le insalate o a conferire la caratteristica consistenza alle polpettine orientali. In Turchia la varietà a semola grossa viene cucinata con salsa di pomodoro, aromi e spezie

***Brik* / *Warka* / *Malsouqa* -** Conosciute nei diversi paesi del Nordafrica con denominazioni differenti, queste sottilissime sfoglie di farina di grano vengono oggi commercializzate già

pronte per l'uso. I dischi circolari di *brik* si prestano ottimamente alla preparazione di vivande salate: gustose pochettes o sigari farciti con carne o verdure e spezie. Ma vanno altrettanto bene per i dolci ripieni di frutta secca.

***Brânză de burduf* -** Pregiato formaggio romeno a base di latte di pecora, dal sapore intenso e dalla consistenza delicata. Originario del sud-est della Transilvania, viene tradizionalmente fatto fermentare nello stomaco di pecora e poi stagionare in corteccia di abete. È in genere servito con la polenta (*mamaliga*).

Burro chiarificato / *Ghee* - Ingrediente di base della cucina indo-pakistana, si ottiene da un particolare processo di raffinazione che lo priva della caseina. Il suo aroma ricorda vagamente quello della nocciola tostata. Facile da realizzare anche in casa, risulta di più facile digeribilità rispetto al burro tradizionale ed è adatto alla cottura ad alte temperature.

Burro di arachidi - Benché conosciuto nel mondo grazie alla passione che gli americani nutrono per questa pasta dal gradevole sapore di noccioline americane, è molto utilizzato anche nella cucina dell'Africa orientale, e non solo spalmato sulle fette di pane. In realtà il burro di arachidi offre il meglio di sé nelle salse che accompagnano le carni stufate. Dopo una diluizione in acqua tiepida, può essere aggiunto al soffritto di cipolle e cotto con una salsa di pomodoro, eventualmente aromatizzata con spezie e peperoncino.

Caffè turco / *Kahve* - Viene preparato con una particolare miscela di caffè in polvere, macinata molto finemente e in genere sottoposta a una tostatura meno spinta, secondo una tecnica diffusa nell'impero ottomano e comune a tutto il Medio Oriente, il Caucaso, i Balcani e parte del Nordafrica.

***Camote (Ipomoea batatas)* -** Coltivato da circa 8000 anni in Perù, dove ne sono state classificate 2016 varietà, il *camote* (*camohtli* in lingua nahuatl) è un alimento importante nella lotta contro la malnutrizione grazie alle sue proprietà nutritive, la facilità di coltivazione e l'alta produttività. Il suo uso culinario è assimilabile a quello della patata, ma la consistenza è più cremosa e il sapore più dolce.

Cardamomo (*Elettaria cardamomum*) - Originario delle foreste tropicali dell'India meridionale, il frutto si presenta come una capsula dal colore verde chiaro, lunga circa 1 cm, che contiene numerosi semini scuri dai quali sprigiona il caratteristico aroma. Il suo impiego in cucina è molto diffuso in India, in abbinamento alle carni, al riso e alla frutta secca, ma anche nella preparazione dei dolci. In Medio Oriente viene usato per aromatizzare il caffè. Ne esiste anche una variante «nera» (*Amomum subulatum*), dal caratteristico profumo *boisé*, utilizzata nella cucina del Kashmir, in Nepal e Buthan.

Carvi (*Carum carvi*) - Meglio conosciuto come cumino dei prati, i suoi semi neri vengono spesso impiegati per aromatizzare i pani o aggiunti a minestre e carni. Apprezzato anche nelle cucine del Nordafrica, è uno dei componenti dell'*harissa*, la tipica salsa piccante tunisina.

Chiodi di garofano (*Syzyium aromaticum*) - Masticati fin dall'antichità per profumare l'alito e lenire il mal di denti, i chiodi di garofano sono tra gli ingredienti del *curry* indiano e di molte altre miscele di spezie. Anche il gusto della salsa Worcestershire, un contributo anglo-indiano alla cucina internazionale, è fortemente dominato dall'aroma dei chiodi di garofano.

***Chorizo* -** Insaccato originario e tipico della penisola iberica. Si tratta di una salsiccia, stagionata all'aria o affumicata, a base di carne di maiale macinata e condita con spezie, aglio e soprattutto

paprica (*pimenton*), che gli conferisce il caratteristico colore rosso. Ne esistono molte varietà regionali che hanno ottenuto il riconoscimento di IGP.

***Chayote / Chou chou* (*Sechium edule*) -** La pianta cresce spontanea nell'area dei Caraibi e in Sudamerica. Il frutto, simile a una grossa pera verde, presenta alcune fenditure che attraversano longitudinalmente il vegetale. La polpa ha colore giallo-verdognolo e gusto delicato, simile a quello dello zucchino, e come lo zucchino viene spesso cucinata: semplicemente lessa o tagliata a metà e farcita con carne tritata e spezie

Cioccolato messicano - Nel cioccolato messicano le fave di cacao vengono macinate a caldo sulla pietra tradizionale (*metate*) con l'aggiunta di cannella e zucchero. Ridotto in porzioni, sotto forma di pastiglie tonde, quadrate o barrette, viene venduto ancora oggi in Messico, a Valencia in Spagna o a Modica in Sicilia. La sua consistenza è piacevolmente granulosa e l'aroma di cannella è ben riconoscibile.

Cipollino cinese (*Allium tuberosum*) - Ingrediente importante nella cucina cinese, rispetto ai cipollotti nostrani ha un gusto più spiccato che si avvicina al sapore dell'aglio. Si consuma ogni parte della pianta, dalle foglie ai fiori appena sbocciati. Viene utilizzato per farcire i ravioli e gli involtini primavera, e per aromatizzare le zuppe e i cibi saltati al *wok*.

Colombo - Miscela di spezie originaria delle Antille francesi (Guadalupa), è una variante del *curry* delle Indie occidentali. Tra i suoi componenti base vi sono curcuma, polvere di riso, coriandolo, pepe, cumino, fieno greco. Ne esistono, come per il *curry* indiano, svariate versioni, tutte ampiamente utilizzate per insaporire pesci, crostacei e carni.

Colorante rosso alimentare - Viene utilizzato nella cucina indiana per marinare e colorare le carni destinate alla cottura nel forno *tandoori*. Un tempo tale colorazione, che spesso virava al giallo-aranciato, si otteneva impiegando polvere di annatto, curcuma o zafferano; oggi si ricorre ai colori di sintesi, come la tetrazina o l'E129.

Coriandolo (*Coriandrum sativum*) - Originario dell'Asia minore, cresce in Russia e nell'Europa centrale. Il suo nome deriva dal greco *koros* che significa «cimice», con riferimento all'odore sgradevole emesso dal frutto acerbo quando viene schiacciato. Molto apprezzato nelle cucine dell'Europa orientale per aromatizzare i cetrioli in salamoia, entra come componente nelle miscele di spezie in Medio Oriente, India e Africa orientale. Del coriandolo si usano infatti i semi, di colore crema chiaro, interi o tritati, ma anche le foglie. Queste, simili al prezzemolo, sono elemento indispensabile nelle cucine del Sud-Est asiatico, del Centro e Sudamerica e dell'India, entrando nella preparazione di innumerevoli salse, marinate, zuppe e insalate. I thailandesi usano anche le radici della pianta, mentre in Vietnam ne esiste una varietà dalle foglie lunghe nota come *ngo gai*.

Cumino (*Cuminum cyminum*) - È la spezia mediorientale per eccellenza, ampiamente utilizzata nelle cucine greche, arabe e turche, ma anche in quelle indiane, messicane e peruviane. Entra come ingrediente nella preparazione di salse a base di yogurt ed è ottima per aromatizzare le carni grigliate, o per marinare il pesce azzurro prima della cottura alla brace. Indispensabile nella cottura dei legumi, poiché ne attenua gli effetti collaterali (meteorismo).

Curcuma (*Curcuma domestica*) - Ricavata dalla lavorazione dell'omonimo rizoma disidratato, viene spesso confusa con lo zafferano per il suo colore giallo oro. Pianta medicinale cui si attribuiscono proprietà antitumorali ed epatoprotettive, viene usata fin dall'antichità nella medicina tradizionale ayurvedica. Componente indispensabile della cucina indiana, entra in numerose miscele di spezie, anche grazie al suo potere colorante. Si sposa in maniera particolare con il latte di cocco e il peperoncino.

Glossario

***Curry* / *Masala* -** Esistono tante miscele di *curry* (*masala* per gli indiani) quanti sono i cuochi indiani. In Occidente questo preparato, che può contenere decine di spezie tra le quali la foglia della pianta omonima (*Murraya koenigii*), viene venduto già pronto. Nel subcontinente indiano viene invece preparato al momento variando gli ingredienti: spezie, tuberi e foglie aromatiche. Il termine «curry» è una traslitterazione dalla lingua tamil del termine *kari*, che definisce una delle infinite varietà di *curry*. È perciò opportuno parlare di *curries*, usando il plurale, poiché esistono miscele diverse, adatte per verdure, carni, pesci e legumi e con proprietà, non solo aromatiche, molto differenti.

***Cous cous* -** Il termine *cous cous*, francesizzazione del termine *seksou*, definisce la tradizionale semola di origine berbero-maghrebina cotta a vapore e servita come accompagnamento a piatti di carne, pesce, legumi e verdure di stagione. Oggi la semola di *cous cous* viene venduta precotta, in scatola o a sacchi, per velocizzarne la preparazione. Ne esistono tre diverse misure, ognuna adatta a un uso specifico. La semola più fine è riservata alle preparazioni dolci, quella media è ideale per il *cous cous* cotto a vapore o per la versione dell'insalata fredda di origine franco-algerina *pied-noir*, il *taboulé*. La taglia più grossa viene spesso usata per farcire volatili o cucinata in minestra, specie in Tunisia e Libano.

***Dashi* -** Brodo base della cucina giapponese, rappresenta l'ingrediente fondamentale di innumerevoli preparazioni e conferisce ai piatti un sapore inconfondibile. Oggi viene venduto anche sotto forma di preparati granulari istantanei chiamati *dashi-no-moto*, ma la ricetta tradizionale a base di scaglie essiccate di pesce bonito (*katsuo-bushi*) e di alga *kombu* rimane impareggiabile.

***Epazote* (*Chenopodium ambrosiodes*) -** Erba aromatica messicana che deve il suo nome all'antica denominazione in lingua nahuatl: *epazotl*. È molto apprezzata per il suo aroma, che ben si coniuga con i piatti a base di fagioli e con le *tortillas*. A causa dell'aroma tanto particolare non può essere sostituita con nessun altro ingrediente.

Fagioli neri (*Phaseolus sp.*) - Esistono diverse varietà di fagioli neri nella cucina latinoamericana. Tra gli ingredienti principali di molti piatti nazionali come i *frijoles negros* messicani, la *feijoada* brasiliana o i *moros y cristianos* cubani, vengono spesso serviti in abbinamento al riso. Prima della cottura vanno tenuti in ammollo. La loro consistenza, una volta cucinati, è carnosa e ricca di sapore.

Fagioli rossi (*Phaseolus sp.*) - Sono molto diffusi nei paesi caraibici e in Mesoamerica, dove vengono in genere serviti insieme al riso. Se il loro sapore è spesso piacevolmente dolciastro, la consistenza carnosa e morbida li rende particolarmente adatti a essere ridotti in crema o in purè.

Farina di ceci / *Besan* - Ottenuta dalla lavorazione di una particolare varietà di ceci indiani dalla buccia scura (*kala chana*), è priva di glutine ma contiene un'elevata percentuale di carboidrati e proteine. Usata nella preparazione della pastella *pakora*, grazie alle sue proprietà esfolianti viene utilizzata anche in cosmetica miscelata con acqua, yogurt o latte.

Farina di mais / *Maseca* - Per preparare le *tortillas* messicane secondo la ricetta tradizionale, si dovrebbe preparare l'impasto di *nixtamal* lavorando la farina di mais bianco nativo con una miscela di acqua e calce viva! Ma oggi anche in Messico si utilizza una farina che ha già subito questo trattamento: la *maseca*.

Farina di manioca - Dalla manioca si ricavano alcuni derivati di natura farinacea. La farina di *tapioca*, ad esempio, ottenuta dalla manioca essiccata, viene trasformata anche in perle

vendute in diverse dimensioni e ampiamente utilizzate nelle cucine del Sud-Est asiatico per dare una consistenza particolare a zuppe e dessert. La *farofa*, invece, è una farina di manioca più grossolana; ampiamente utilizzata nella cucina brasiliana, viene cucinata insieme ad altri ingredienti e servita con i fagioli.

***Feta* -** Formaggio greco ottenuto da latte di pecora, oppure da una miscela di latte ovino e caprino fino al 30%, conservato in salamoia. Ha struttura friabile e consistenza leggermente granulosa. Viene usato come formaggio da tavola, nelle insalate e per farcire sformati e torte salate, ma è ottimo anche grigliato con origano o spadellato.

Fettuccine di riso / *Sen mee* - Sono vendute in confezioni di pasta fresca ripiegata in matasse. Le gustose fettuccine sono pronte per essere saltate nel *wok* o servite nelle zuppe. I vietnamiti le servono per colazione nel *pho*, la zuppa aromatica di carne e verdure.

Fieno greco (*Trigonella foenum-graecum*) - I semi dalla forma caratteristica sono di colore marrone-giallognolo e hanno un sapore forte e pungente, vagamente amarognolo. Prima di usarli è preferibile tostarli leggermente. Il fieno greco è uno degli ingredienti del *curry* e di molte altre miscele di spezie.

Fior di sale / *Fleur de sel* - Si ricava dal sottile strato di cristalli bianchi che si forma sulla superficie delle saline per effetto dell'evaporazione e del vento. Utilizzato in cucina al posto del sale per insaporire le pietanze, è apprezzato anche nel mondo dell'alta cucina per il suo sapore intenso di mare e la forma cristallina che ne caratterizza la *texture*.

Favino egiziano / *ful* (*Vacia sp.*) - Questa particolare varietà di fava, bruna e di piccola taglia, veniva consumata già nell'antico Egitto, circa 5000 anni fa. Oggi rappresenta uno degli ingredienti base della colazione egiziana. I *ful* vengono importati in barattolo, già pronti per l'uso, direttamente dal paese di produzione.

Funghi della paglia (*Volvariella volvacea*) - Specie di fungo commestibile coltivato nel Sud-Est asiatico e ampiamente utilizzato nella cucina thai, vietnamita e cinese. I funghi della paglia crescono spontanei sotto gli steli di spighe di riso che vengono abbandonati sui campi dopo la mietitura. In Occidente si trovano conservati in barattoli.

Galanga (*Alpinia galanga*) - Conosciuta anche con il nome di «zenzero thailandese», la galanga è una radice bitorzoluta con polloni laterali rosati, simile allo zenzero. I thailandesi la impiegano nella preparazione di zuppe, salse aromatiche e paste di *curries*, sbucciata, tagliata a piccoli pezzi. Ha notevoli proprietà digestive

Gallette di riso / (*bánh tráng*) - Fogli di carta di riso di forma circolare, sottili e trasparenti. Venduti in confezioni sigillate che si conservano per molto tempo, vengono impiegati nella cucina vietnamita per preparare gli involtini.

***Garam masala* -** Miscela indiana di spezie calde e piccanti - *garam* significa infatti *hot*, «caldo» – usata per dare vigore ai *curries* nella cottura. Ne esistono infinite versioni, ma gli ingredienti di base sono il cardamomo, la cannella, il pepe nero, il cumino, i chiodi di garofano e la noce moscata.

Germogli di bambù (*Bambusa sp.*) - Si raccolgono ai piedi della pianta del bambù commestibile. Ne esistono due varietà: i germogli primaverili, piccoli e teneri, e quelli invernali, più lunghi e legnosi. Vengono venduti freschi in alcune stagioni dell'anno, ma più comunemente in barattolo. Hanno colore giallognolo, consistenza croccante e sapore dolciastro. I germogli

freschi vanno privati delle foglie per conservare solo il nucleo centrale, e quindi essere lessati o saltati.

Germogli di soia (*Vigna radiata*) - I «fagioli» di questa particolare qualità di soia vengono messi in ammollo e fatti germogliare in un contenitore al buio, in ambiente caldo umido. Si tratta di un ingrediente molto popolare nelle cucine dell'Estremo Oriente, specie in quelle vietnamita e cinese, dove vengono consumati in svariate preparazioni: crudi nelle insalate, saltati con carni e verdure, aggiunti nelle zuppe e negli involtini.

***Granny smith* (*Malus sylvestris*) -** Varietà di mela di origine australiana, frutto di un'ibridazione. Il suo colore verde brillante, il sapore acidulo e la consistenza piacevolmente croccante sono tutte caratteristiche che la rendono particolarmente adatta alla preparazione di insalate, salse e marinate.

Hana katsuo* v. *Dashi no moto

***Harissa* -** Salsa piccante per eccellenza della cucina maghrebina. Questa specialità tunisina a base di carvi, olio d'oliva e aglio viene servita per vivacizzare i piatti come il *cous cous*, le carni e alcune insalate. La si può acquistare fresca nelle macellerie islamiche o, conservata, anche nei supermercati.

Limetta selvatica | *Kaffir* (*Citrus hystrix*) - Piccolo limone verde e bitorzoluto usato comunemente nella cucina thai per aromatizzare zuppe e piatti a base di pesce. Se ne utilizzano solo la scorza del frutto e le foglie della pianta.

***Karkadè* (*Hibiscus sabdariffa*) -** I petali dell'ibisco si comprano in erboristeria, non in bustina. Vengono impiegati per preparare decotti rinfrescanti in Messico, Egitto e Africa occidentale.

***Kekap manis* -** Salsa di soia indonesiana utilizzata nella preparazione di salse e marinate, ha una consistenza più densa rispetto alle varianti cinesi, un sapore più zuccherino, quasi caramellato e sentori di liquirizia.

***Kefalogroviera* -** Formaggio greco DOP a pasta dura a base di latte di pecora, con un sapore ricco e salato. Viene spesso usato utilizzato per cucinare il *saganaki*, oppure tagliato a pezzi, impanato e fritto.

***Kefalotiri* -** Formaggio greco a pasta dura a base di latte di pecora e/o capra. Il suo sapore ricorda vagamente quello del *gruyère*. La sua consistenza e il sapore intenso lo rendono adatto alla cucina, dove trova largo impiego anche grattugiato. Stagionato si presta ad accompagnare l'aperitivo con *ouzo* e olive.

***Kombu* (*Laminaria japonica*) -** Venduta sotto forma di tranci di colore verde scuro, talvolta con macchie di salsedine bianca, è indispensabile nella preparazione di molti piatti della tradizione giapponese. Prima dell'utilizzo va strofinata leggermente con un panno umido.

***Krupuk* / Nuvole di drago -** In Indonesia esistono moltissime varianti di queste *chips* che tutti abbiamo conosciuto nella versione cinese delle «nuvole di drago». A base di farina di tapioca e aromi vari, spesso di gamberetti, vengono vendute nei negozi di prodotti orientali pronte per essere fritte.

Latte di cocco - Il latte di cocco utilizzato nelle cucine asiatiche e dell'Africa orientale non è il liquido contenuto nel frutto. Il vero latte (e la crema che se ne estrae) viene ricavato grat-

tugiando la polpa del frutto e lasciandola in ammollo in una quantità di acqua equivalente al suo volume. La poltiglia viene quindi spremuta e filtrata per estrarre quanto più liquido possibile. Il latte è così pronto per la preparazione di svariate salse, zuppe e condimenti salati, oltre al più tradizionale utilizzo nelle specialità dolciarie come dessert, gelati e torte. Oggi il latte di cocco viene venduto comunemente in barattolo.

***Lemongrass* (*Cymbopogon citratus*) -** Aromatica del Sud-Est asiatico. Ha foglie a gambo lungo di colore giallo-rosato che sfumano nel verde chiaro verso l'estremità. Apprezzata per il suo caratteristico aroma di limone, viene largamente utilizzata nelle cucine thai e vietnamita per zuppe e intingoli.

***Lime* (*Citrus aurantifolia*) -** Ne esistono un gran numero di varietà, anche se molti li confondono con i limoni comuni acerbi. Il succo di *lime* viene impiegato in Sudamerica per aromatizzare le marinate per il pesce crudo, ma soprattutto nella preparazione di *cocktails* tropicali.

Limoni in salamoia - Nei paesi del Maghreb le varietà più piccole di limone vengono conservate in salamoia per essere utilizzate nei diversi periodi dell'anno come condimento e aromatizzante. Vengono utilizzati a spicchi aggiunti per stufare le carni o per aromatizzare le zuppe o le olive marinate.

***Macadamia* (*Macadamia Sp.*) -** Noci spontanee, frutto dell'omonima pianta originaria dell'Australia, dove rappresenta un ingrediente nativo del *bush tucker*. Di forma simile a quella di una nocciola di grossa taglia, ha sapore più neutro e consistenza più croccante. È un ingrediente pregiato usato per piatti dolci e salati.

Mango (*Mangifera indica*) - Ne esistono molte varietà che differiscono per forma, dimensione, colore e gusto, ma i migliori rimangono quelli di piccola taglia come l'Alphonso. La sua polpa giallo oro ha un sapore inconfondibile ed è ottima gustata al naturale o spruzzata di succo di *lime* e zucchero. Il suo uso in cucina spazia dalle salse agrodolci indiane (*chutney*) alle insalate caraibiche. Una particolare varietà verde è la più apprezzata per la realizzazione di insalate thailandesi e vietnamite.

Manioca (*Manihot esculenta*) - La sua scorza rugosa, spesso trattata con paraffina per impedire la disidratazione del tubero, ricopre la polpa biancastra della radice di questa euforbiacea. La manioca, dopo essere stata sbucciata, viene consumata bollita, ridotta in purè o fritta sotto forma di bastoncini o *chips*.

***Massalé* -** Miscela di spezie molto utilizzata nella cucina creola. La sua base si compone di anice, coriandolo, cumino, fieno greco, senape e curcuma. Entra nella preparazione di piatti a base di carne, per profumare le insalate e le *vinaigrettes*.

***Matcha* (*Camellia sinensis*) -** Particolare varietà di tè verde pregiatissimo (*Gyokuro*) ricavato dalle foglioline appena germogliate sottoposte a un complesso trattamento di trasformazione. Sono indispensabili per la preparazione del tè dell'omonima cerimonia (*cha do*). Oggi con la polvere di tè *matcha* si confezionano raffinati dolci, gelati, dessert, bevande e frullati. Nella cucina giapponese moderna viene aggiunto anche alla pastella del *tempura*, nella cucina creativa a gelatine e a moltissime ricette esclusive.

Melanzane *mignon* / melanzane pisello - Esistono una grande varietà di melanzane in versione *bonsai*. Molto più piccole delle melanzane comuni, le melanzane *mignon* hanno solitamente forma sferica e colore verde chiaro o giallastro. Alcune qualità africane (*diakhatou*, *gnan-gnan*, *œuf de coq*) hanno la dimensione di un uovo, e vengono stufate a pezzi nei sughi aromatici;

altre, come le varietà thailandesi, possono raggiungere al massimo la grandezza di un pisello e si aggiungono ai piatti verso la fine della cottura.

Melassa di melograno - Originario dell'Iran, il melograno viene utilizzato in moltissime ricette. La melassa che si ottiene dalla spremitura e cottura dei chicchi ha colore bruno intenso, consistenza mielosa e sapore dolce e asprigno, simile all'aceto balsamico, che ben si sposa con le insalate, ma anche con la selvaggina e le carni.

***Mirin* -** «Vino» dolce di riso dal colore ambrato, viene utilizzato come ingrediente nella cucina giapponese e non come bevanda. Il *mirin* va aggiunto ai cibi a piccole dosi per conferire un sapore dolciastro agli alimenti.

Miscela di 4 spezie - Questa miscela, utilizzata nella cucina maghrebina, è a base di pepe nero, noce moscata, chiodi di garofano e cannella, cui talvolta viene aggiunto lo zenzero. Si usa per cucinare carni e verdure.

Miscela di 5 spezie - La miscela di 5 spezie o dei Cinque Sapori (*fen wǔxiāng*) è originaria della Cina. Contiene pepe di Sichuan, anice stellato, cannella, chiodi di garofano, finocchio. Spesso abbinata con la salsa di soia per le marinate o in ricette tradizionali, viene utilizzata per laccare le carni di anatra e le braciole di maiale per il tradizionale barbecue.

Miscela di 7 spezie - È uno dei condimenti più popolari in Libano. Entra in ricette di grandi classici come i *falafel*, le polpette *keftas* o le carni grigliate di *shawarma*. La miscela è composta da pimento, pepe nero, pepe bianco, noce moscata, cannella, coriandolo e chiodi di garofano.

***Nam prik phao* -** Salsa thailandese a base di peperoncini essiccati e gamberetti fermentati con l'aggiunta di zucchero di palma e melassa di tamarindo. È indispensabile nella preparazione delle zuppe agrodolci e piccanti della cucina thai.

***Nashi* (*Pirus serotina*) -** Il *nashi* è una pera che ha le sembianze della mela e una buccia ticchiolata, color giallo oro, simile alla ruggine. Il suo succo acidulo ha un sapore caratteristico e viene utilizzato nella cucina coreana come ingrediente per salse e marinate.

Noci di pecan (*Carya illinoinensis*) - L'albero che genera questa particolare varietà di noci è originario delle foreste americane il cui fusto può raggiungere i 40 metri d'altezza. I gusci dei frutti, lisci e coriacei, contengono una noce largamente impiegata nella preparazione dei dolci tradizionali della cucina *cajun* di New Orleans.

***Noodles* di riso -** Varietà di tagliatelline traslucide di farina di riso tipiche della cucina thai e vietnamita. Prima della cottura vanno immerse per qualche minuto in acqua; una volta cotte rimangono leggermente al dente e per questo vengono preferibilmente «saltate».

***Nopal* (*Opuntia sp.*) -** Le pale di questa specie di cactus rappresentano un ingrediente tipico della cucina degli indios nativi del Mesoamerica. Oggi vengono vendute in barattolo, dopo essere state sottoposte a un'accurata preparazione, pronte per essere servite in insalata.

Olio di palma / *dendê* - Utilizzato anche nella cucina afroamericana di Bahia con il nome di *dendê*, l'olio di palma viene estratto dalla polpa matura dei frutti della palma rossa ed è ingrediente di primaria importanza nell'alimentazione dell'Africa occidentale. Le sue caratteristiche organolettiche e il colore arancio dorato conferiscono ai cibi un aspetto e un gusto del tutto

particolari. Il suo uso può risultare pesante e di non facile digestione, ed è perciò consigliabile consumarlo in miscela con altre varietà di olio di semi (mais o arachidi).

***Okra / bamia / lady finger / gombo* (*Hibiscus esculentus*) -** È il simbolo della cucina afroamericama *cajun* di New Orleans, ma anche un importante ingrediente delle cucine africana, indiana, mediorientale, turco-balcanica e brasiliana. Durante la cottura assume una consistenza leggermente vischiosa, mentre la sua polpa insapore prende il gusto degli intingoli con i quali viene cucinato.

***Panko* -** Preparato per impanatura utilizzato nella cucina giapponese e molto apprezzato per la sua consistenza particolarmente croccante. Indispensabile per impanare le cotolette *tonkatsu*, ma ottima anche per pesci e frutti di mare.

Papaia (*Carica papaya*) - Il frutto contiene una polpa soda dal colore giallo aranciato e molti semi neri. Quando è ancora verde, la papaia può essere gustata in insalata. Il frutto è ricco di papaina, facilmente digeribile e ottimo per depurare il fegato.

Pasta di *curry* / kaeng - Miscela di erbe, tuberi aromatici e spezie pestate al mortaio che viene usata come base, con l'aggiunta di altri ingredienti, per la preparazione di molti piatti. Nella cucina thailandese ne esistono diverse varietà, che vengono vendute già pronte.

Red curry paste: è a base di peperoncino, scalogni, aglio, galanga, *lemon grass*, radici di coriandolo, pepe, pasta di gamberetti fermentati, foglie di *kaffir*.

Green curry paste: simile alla precedente, ma preparata con i peperoncini verdi al posto di quelli rossi, si abbina con le verdure e con il latte di cocco, specie nelle zuppe e negli stufati.

Yellow curry paste: è simile alle precedenti ma con l'aggiunta di curcuma e peperoncini gialli. Molto aromatico e cremoso, è adatto a insaporire carni bianche, verdure e riso.

Massaman curry paste: originaria del sud della Thailandia, è un ingrediente usato nei piatti delle comunità mussulmane, specie se a base di carne. Contiene meno erbe aromatiche e molte più spezie come il cumino, la cannella, il cardamomo, la curcuma e i chiodi di garofano.

Panaeng curry paste: è la più leggera di tutte le paste di *curry* thai. Contiene: peperoncini, galanga, *lemongrass*, radici di coriandolo, cumino, aglio, arachidi, pasta di gamberetti fermentati. Viene utilizzata di preferenza nei piatti a base di carni bovine.

Pasta di gamberetti fermentati - È un ingrediente comune nel Sud-Est asiatico e nel sud della Cina, dove viene venduta con nomi diversi. Ha un odore simile a quello della pasta di acciughe, e va usata a piccole dosi a causa del suo sapore intenso. Adatta a insaporire intingoli e condimenti, da noi si può trovare confezionata in piccoli barattoli nei negozi di prodotti asiatici.

Pepe di Giamaica / *allspice* / *pimento* (*Pimenta dioica*) - Spezia aromatica originaria dell'area caraibica, si presenta come un grosso granello di pepe liscio le cui dimensioni possono raggiungere quelle di un pisello. La sua denominazione *Allspice* è dovuta al fatto che il suo sapore sembra una miscela di tante spezie: cannella, chiodi di garofano, noce moscata e pepe. Viene utilizzato in piatti dolci e salati, bevande, sottaceti e marinate come il *jerk* giamaicano.

Pepe rosa (*Schinus molle*) - Spesso confuso con i granelli maturi di *Piper nigrum*, il pepe rosa è il frutto di una pianta di specie diversa, originaria del Perù. Di sapore più delicato di quello del pepe comune, entra in molte miscele di spezie. Nella regione andina viene utilizzato per preparare una variante di una nota bevanda fermentata, la *chicha*.

Peperoncini (*Capsicum Sp.*) - Originaria del Sudamerica, la pianta del peperoncino è stata coltivata dalle civiltà precolombiane fin dal 3000 a.C., come testimoniano alcuni reperti archeologici rinvenuti a Puebla e Oaxaca in Messico. In Italia, come negli Stati Uniti, i peperoncini sono apprezzati soprattutto per il sapore piccante che conferiscono ai cibi, mentre in Perù e in Messico si consumano anche per le loro note aromatiche. Infinite sono le specie; qui sotto ne trovate un piccolo elenco.

Ajì amarillo: è uno tra i peperoncini più comuni della varietà *baccatum* presente in Sudamerica. È giallo, lungo e croccante e di dimensioni ragguardevoli. La sua piccantezza leggera e aromatica ne fa un ingrediente ideale per la preparazione della salsa omonima, una delle basi della cucina peruviana.

Ajì mirasol: un nome solare per un peperoncino della specie *Capsicum annuum* dal sapore fruttato. Alcuni vi riscontrano un sentore di albicocca matura.

Ajì panca: lo si trova prevalentemente secco, occorre quindi reidratarlo prima dell'utilizzo. Ha un colore rosso bruno e un delizioso profumo affumicato.

Canì / Scotch Bonnet: il peperoncino senegalese *canì* e il giamaicano *scotch bonnet* appartengono alla specie *Capsicum chinense*, che comprende peperoncini tra i più piccanti al mondo, ma anche tra i più aromatici. Si usano a piccole dosi, aggiunti interi in cottura o tritati nelle salse.

Chile ancho: peperoncino essiccato della varietà *poblano* e della specie *C. annuum*, originario della città di Puebla. Tra i peperoncini più apprezzati in Messico, entra in molte ricette di salse (*moles*).

Chile chipotle: peperoncino *jalapeño* maturo, essiccato, affumicato e conservato in salsa (*adobo*). Ha un meraviglioso sapore che ricorda il tabacco e un livello di piccantezza medio.

Chile mulato: peperoncino essicato della varietà *poblano*. Fa parte della «trilogia» di peperoncini che non possono mancare nella preparazione del *mole poblano*. Ha sentori di liquirizia, con sfumature di tabacco e ciliegia matura.

Chile pasilla: peperoncino secco della specie *annuum* può raggiungere i 15-20 cm di lunghezza. È uno dei peperoncini più importanti della cucina messicana, dove viene usato per salse e zuppe.

Chile jalapeño: è uno dei peperoncini messicani più conosciuti e apprezzati, a medio-basso tenore di piccantezza. Viene raccolto ancora verde per essere usato crudo in salse e marinate (*escabeche*).

Pimentón: paprica dolce, tra le spezie essenziali della cucina spagnola, viene utilizzata tra l'altro per aromatizzare gli insaccati (*chorizo*, *lomo*, *chistorra*) e insaporire il polpo. Particolarmente pregiata è la variante affumicata dell'Estremadura di cui esistono tre varianti: *dulce*, *agridulce* e *picante*.

Thai bird's eye: consumati in Thailandia con il nome di *prik kee noo suan,* sono in assoluto i peperoncini più piccanti del «paese del sorriso», nonostante la loro piccola taglia. Vengono addizionati alle paste di *curries*, in salse e *vinaigrettes*, o aggiunti tagliati a rondelle in zuppe e piatti della tradizione thai.

***Phyllo / yufka / gullash* -** Versione turco-balcanica della *pâte feuilletée* francese, viene utilizzata, con denominazioni differenti e piccole varianti, nelle cucine dal sud della ex Iugoslavia fino al Medioriente. La *phyllo* greca è adatta a confezionare torte salate e fagottini ripieni di carne, verdure o formaggio, così come accade per la *yufka* turca, ingrediente indispensabile anche per la pasta al forno al formaggio. La versione egiziana della *phyllo* si chiama *gullash*, e viene più comunemente impiegata per i dolci, farcita con frutta secca, cannella e sciroppo di zucchero.

***Pisco* -** Gli spagnoli introdussero la coltivazione della vite in Perù, nella valle di Ica, dove ben presto si cominciò a distillare dagli acini l'*aguardiente de uva de Ica*, che ebbe un notevole successo. Nel corso del tempo, il suo nome mutò dapprima in *puro de Ica* e successivamente in *pisco*, dal nome del porto che ne iniziò la commercializzazione. Il *pisco* si beve liscio come la grappa oppure serve come base per la preparazione di *cocteles*.

***Pomelo* (*Citrus grandis*) -** Versione extra-large del comune pompelmo, frutto di una mutazione naturale del suo progenitore. Oltre alle dimensioni superiori alla norma, il *pomelo* ha una buccia più spessa e cotonata. I suoi spicchi dal sapore dolce acidulo, una volta privati della pellicina sono molto apprezzati nelle insalate thai e vietnamite.

***Queso añejo* -** Formaggio tradizionale messicano a base di latte di capra scremato, ma più spesso di latte vaccino. Una volta preparato in forme, viene passato nella polvere di paprica, che gli conferisce aroma e colore. Una volta stagionato indurisce e può essere grattugiato, fresco è friabile. È utilizzato per farcire *enchiladas*, *burritos* e *tacos*.

Rafano (*Armoracia rusticana*) - Pianta perenne originaria del Sud-Est europeo e dell'Asia occidentale, fa parte della famiglia delle Brassicaceae, la stessa che comprende anche la senape e il *wasabi*. Viene coltivata per la sua radice aromatica. Si consuma fresca grattugiata ed è apprezzata per il suo sapore pungente in molti paesi dell'Europa centrale, figurando come ingrediente base di molte salse e intingoli.

Rum - Del «nettare del Caribe», il distillato del succo di canna da zucchero fermentato, si trovano tre versioni: il bianco, così come esce dalla distilleria, adatto per i *cocktails* come il *cuba libre*; l'ambrato leggermente invecchiato nei fusti di rovere; e lo scuro, invecchiato da oltre 3 anni, un superalcolico da meditazione che si beve liscio. Il rum industriale deriva dalla distillazione della melassa, mentre quello agricolo viene prodotto esclusivamente con il succo puro della canna da zucchero che prende il nome di *vesou*.

Riso *patna* (*Oryza sativa*) - Varietà di riso dal chicco lungo bianco, coltivato nella pianura dell'Indo intorno a Patna, capitale dello stato di Bihar, in India. Molto apprezzato per il suo chicco affusolato che raggiunge una lunghezza superiore ai 6 mm, è particolarmente adatto per la preparazione di insalate fredde di riso, per la cottura a pilaf e per i piatti *biriyanis* della tradizione indiana.

Riso thailandese / *jasmine rice* (*Oryza sativa* var. *indica*) - Varietà aromatica dell'*Oryza sativa indica* ha un chicco lungo, bianco e leggero. Spesso venduto con la denominazione «riso profumato», ha un sapore che varia dalla nocciola alle foglie di *pandanus*. Accompagna ogni piatto della cucina thai.

Riso giapponese (*Oryza sativa* var. *japonica*) - Le sue denominazioni in giapponese - *okome*, *meshi*, *gohan o raisu* - sono sinonimo di alimento. Questo riso si caratterizza per la sua viscosità e una consistenza unica. Ne esistono molte varietà come il *mochigome* (appiccicoso) che viene usato per la fabbricazione del *mochi*, un dolce tradizionale giapponese; altre varietà, a grana piccola, per la loro compattezza a fine cottura sono par ticolarmente adatte alla preparazione del *sushi*.

Riso *basmati* (*Oryza sativa*) - Varietà di riso a grani lunghi coltivato da millenni in India nella regione himalayana, in Punjab e in Pakistan. Unico al mondo per la sua fragranza, il suo nome in sanscrito significa «regina del profumo». L'aroma inconfondibile ricorda vagamente il legno di sandalo. Offre il meglio di sé nella cottura a vapore che ne esalta le proprietà aromatiche. Si presta bene come contorno a piatti a base di carne o pesce.

Riso glutinoso (*Oryza sativa*) - Consumato in Thailandia con nomi diversi (*khao niao*, *nueng khao*), viene cucinato con una tecnica particolare (attraverso reidratazione e cottura a vapore). Accompagna preferibilmente i piatti dolci, con latte di cocco e mango.

Riso *long grain* (*Oryza sativa*) - Furono i primi pionieri europei a diffondere, alla fine del XVII secolo, questa varietà di riso dal chicco lungo e sottile nel Nuovo Mondo. Da allora sono nati nuovi ibridi che vengono comunemente commercializzati con la denominazione «a grano lungo».

Riso *bomba* (*Oryza sativa*) - Riso spagnolo della regione di Siviglia, Badajoz, Murcia, ha grani corti e arrotondati, della lunghezza di circa 5 mm, e tende ad allungarsi durante la cottura. Assorbe ottimamente il brodo di cottura senza rompersi né sfaldarsi: per questo è il riso ideale per la cottura della *paella*.

***Sake* -** Bevanda alcolica di origine giapponese a base di riso, è conosciuta in Occidente come «vino di riso» anche se il *sake* viene prodotto attraverso un processo di fermentazione più simile a quello della birra. Peraltro il suo sapore è talmente caratteristico da renderne impossibile il paragone con altre bevande. La cultura del *sake*, di cui esistono moltissimi tipi in Giappone, può essere paragonata a quella del vino in Italia, con la differenza che il *sake* trova ampio utilizzo anche in cucina, dove figura come ingrediente base in molte ricette. Il *sake* va conservato in un luogo fresco e al riparo dalla luce e, una volta aperta la bottiglia, conviene consumarlo velocemente.

Salsa di ostriche - Diretta concorrente della salsa di soia, la salsa di ostriche viene servita con le verdure saltate, le carni, gli spaghettini cinesi e gli champignon. Questa specialità, che importiamo dalla Cina e dal Giappone, si ottiene facendo bollire i frutti di mare in una miscela di zucchero, sale, farina di grano, fecola di mais, caramello e acqua; quando ha raggiunto la densità caratteristica, viene filtrata e imbottigliata.

Salsa di pesce / *nam pla* / *nuoc mam* - Queste salse di colore chiaro, dal gusto salato e dal caratteristico aroma di pesce garantiscono alle popolazioni del Sud-Est asiatico, specie ai thailandesi, filippini e vietnamiti, un fondamentale apporto di sali minerali. Per prepararla, i pesciolini o i gamberetti di piccola taglia vengono sistemati in appositi contenitori insieme al sale e lasciati a fermentare sotto i raggi del sole. Il liquido concentrato che se ne ricava viene poi filtrato e imbottigliato. Se diluita con acqua, zucchero, succo di lime, il suo sapore forte si attenua e la salsa diventa un gradevole condimento per salse, insalate esotiche e involtini vietnamiti.

Salsa di sesamo / *tahina* / *tahiné* - La pasta untuosa color crema che si ottiene dalla macinazione dei semi di sesamo chiaro è un ingrediente fondamentale della cucina mediorientale. Emulsionata con succo di limone e poca acqua, la salsa di sesamo si trasforma in un'autentica «maionese vegetale». Viene utilizzata per realizzare svariate salse e accompagnare le grigliate di carne o pesce insieme a insalate miste, erbe aromatiche e pane arabo. Le migliori *tahina* sono quelle provenienti dal Libano e dall'Arabia Saudita.

Salsa di soia / *shoyu* / *tamari* - Sotto questo nome vengono commercializzati diversi prodotti a base di soia fermentata, cereali tostati (grano, orzo o riso) e sale, provenienti da Cina e Giappone. La versione leggera della salsa di soia, più salata e chiara di colore, è maggiormente diffusa rispetto a quella di soia scura. La versione giapponese (*shoyu*), realizzata ancor oggi con metodi tradizionali, è la più delicata. Il *tamari* ha invece consistenza più densa e colore intenso, con un sapore di soia più spiccato; viene generalmente usato nella cucina giapponese come salsa in cui intingere i cibi o come base per altre miscele.

Salsa di tamarindo - La salsa di tamarindo si ricava dalla polpa carnosa dei baccelli freschi dopo aver sbucciato il frutto ed eliminato i semi. Il contenuto del frutto viene lavorato e confezionato sotto forma di panetti, pronto per l'uso. Dalla pasta reidratata, diluita e zuccherata si ottiene l'omonima bevanda dissetante dal caratteristico sapore asprigno. Ma i thailandesi e gli indiani la usano prevalentemente nella preparazione di salse, zuppe e pietanze. Il sapore agrodolce del tamarindo ben si sposa con altri ingredienti per bilanciare i sapori piccanti e salati.

Salsa Worchestershire - Condimento liquido utilizzato nella cucina anglosassone per insaporire piatti di carne e pesce, rappresenta un classico esempio di contaminazione *british-indian*. Si tratta di una salsa fermentata a base di acciughe e molti altri ingredienti: tamarindo, chiodi di garofano, salsa di soia, aceto di malto, cipolle, aglio e una miscela di *curry* segreta.

Senape (*Brassica alba*) - Dai piccoli semi rotondi di color crema o marrone scuro, a seconda della varietà, si ricava l'omonima salsa. In Occidente la senape si usa sotto forma di salsa, pura o più di frequente diluita, per insaporire le *vinaigrettes*. In India i semi di senape entrano come ingrediente in molte miscele di spezie.

Sesamo (*Sesamum indicum*) - Esistono due varietà di sesamo: una color crema e una nera. Si tratta di piccoli semi dalla polpa ricca di olio e dal delicato sapore di nocciola che si sprigiona dopo una leggera tostatura. I grani di sesamo aggiungono ai piatti, oltre al caratteristico sapore, una *texture* croccante. Dai semi si ricava un olio pregiato impiegato soprattutto nella cucina dell'Estremo Oriente: i giapponesi, ad esempio, lo usano in miscela con altri oli per i loro fritti. Molti paesi dell'area mediterranea condividono la tradizione di intingere il pane in una miscela di olio e spezie. In Messico come in Marocco, una spolverata di sesamo sulle salse più tradizionali o sugli stufati di carne e frutta secca conferisce un tocco di raffinatezza.

Sfoglie per *won ton* - Sfoglie di pasta vendute già pronte, fresche o surgelate, nei negozi di prodotti alimentari asiatici. Vengono confezionate in blocchi multistrato, con le sfoglie separate da un velo di farina. Sono molto comode e permettono di farcire a piacere i ravioli cinesi con i più svariati ripieni.

Sommacco / *sumac* (*Rhus corioria*) - Le bacche rosso vermiglio, vendute già macinate nei mercati mediorientali, sono ampiamente utilizzate nella cucina turca, kurda, iraniana e giordano-libanese. Il *sumac* ha un sapore aspro che ricorda la scorza del limone e offre il meglio di sé spolverato sulle insalate, sulle salse di yogurt e sulle grigliate di carne e pesce. La pianta del sommacco viene spesso coltivata come pianta ornamentale per il colore dei suoi frutti; i suoi semi ricchi di tannino venivano impiegati già nell'antichità per tingere tessuti e tappeti.

Tè verde *gunpowder* (*Camellia sinensis*) - Le migliori produzioni di questa qualità di tè dalle caratteristiche foglioline arrotolate arrivano dalla provincia cinese di Zhejian. Il suo infuso offre un tè pregiato, dal gusto tannico e astringente. Il suo nome, che significa «polvere da sparo», deriva proprio dalla caratteristica forma delle foglioline che oggi vengono arrotolate a macchina. È solo con questa varietà che nel Maghreb si prepara il tradizionale tè alla menta.

***Tofu* -** Chiamato impropriamente «formaggio di soia», è un prodotto da anni ampiamente utilizzato nelle cucine orientali per le sue proprietà nutrizionali. Nei negozi di prodotti asiatici viene venduto fresco, in panetti conservati in acqua. Di sapore neutro, il *tofu* assimila il gusto degli ingredienti con cui viene preparato. Si presta a essere fritto oppure aggiunto, tagliato a cubetti, alle zuppe e agli stufati.

***Tortilla* -** Il pane che i messicani consumano da millenni, quello che i popoli nativi chiamavano *tlaxcalli*, *waaj o ndíta* e che gli spagnoli battezzarono *tortilla* per la sua somiglianza con l'omonima frittata, è una sorta di «piadina» a base di farina di mais, non fermentata. Tradizionalmente i chicchi di mais vengono trattati con un complesso procedimento (*nixtamalización*), macinati su una pietra (*metate*) fino ad ottenere una pasta (*masa*) che, una volta stesa in forma circolare e appiattita, viene cotta e servita oppure farcita con mille ripieni. Le versioni reperibili nei negozi di prodotti sudamericani e nei supermercati sono prodotte in modo industriale da aziende occidentali che non utilizzano i mais nativi, molto diverse quindi per sapore e consistenza da quelli originali.

***Totopos* -** Triangolini di mais ricavati da una *tortilla* fritta o tostata alla *plancha*. Vengono serviti in abbinamento a salse o cucinati con peperoncini e formaggio fuso. La loro denominazione deriva da *totopochtli*, che in lingua nahuatl nativa significa «dorare» o «tostare».

***Tuvar dhal* o caiano (*Cajanus cajan*) -** Il caiano è una pianta leguminosa della famiglia delle Fabacee. Il suo nome deriva dal malese *katjany*, «fagiolo». Ampiamente utilizzato nella cucina indiana con nomi diversi - *toor* o *tuvar daal, harhar, ôrhor* - è noto nei paesi anglosassoni con il nome di *red gram* o *pigeon peas*, poiché viene comunemente utilizzato come mangime per i piccioni.

Vermicelli di riso - Ingrediente fondamentale delle cucine asiatiche, sono molto diffusi per la facilità e la versatilità del loro uso in cucina. Di colore bianco traslucido e consistenza elastica, li troviamo negli involtini, oppure saltati al *wok* con altri ingredienti, o ancora in brodo nelle zuppe.

Vino di riso *shaoxing* - È una delle varietà più famose di vino di riso fermentato *huangjiu*. Proviene dalla regione di Shaoxing, nella provincia cinese orientale di Zhejiang, dove viene consumato come bevanda e come ingrediente di base della cucina locale. È usato per marinare le carni nei celebri piatti «ubriachi».

***Yerba mate* (*Ilex paraguarensis*) -** Originaria del Sudamerica, quest'erba veniva usata già nell'antichità dagli indigeni guarani per le sue virtù terapeutiche e stimolanti. Diffuso in Argentina, Uruguay, Paraguay e nel sud del Brasile, il *mate* è un rito collettivo al quale nessuno si sottrae. Alcuni personalizzano l'infuso aggiungendo erbe aromatiche, altri preferiscono il «taglio» al latte.

Yogurt compatto / *straghisto* - Particolare varietà di yogurt denso e cremoso impiegato con larghezza nella cucina greca e turco-balcanica. Per raggiungere questa consistenza, lo yogurt dev'essere sgocciolato dal siero di latte in eccesso e talvolta addizionato di panna. È ingrediente indispensabile per realizzare le salse da *mezé* della tradizione mediterranea orientale.

Zenzero (*Zingiber officinale*) - Originario dell'India, lo zenzero è ampiamente utilizzato nelle cucine asiatiche per le sue proprietà tonificanti e per l'alto contenuto di ferro e potassio; nella tradizione africana si è addirittura guadagnato la fama di prodotto dalle proprietà afrodisiache. La radice fresca si consuma sbucciata, in polloni o grattugiata, ed è usata per aromatizzare soffritti, ripieni e zuppe. I giapponesi lo consumano tagliato a fettine sottili con *sushi* e *sashimi*. Nell'area caraibica e in Sudamerica aromatizza le marinate di pesce. E non bisogna dimenticare il suo impiego nelle bevande, che vanno dagli aperitivi alle birre africane e giamaicane, dagli sciroppi piccanti dell'Africa occidentale agli infusi di tè orientali. Essiccato e ridotto in polvere viene comunemente utilizzato come spezia nella preparazione di dolci in Europa settentrionale, ma anche per aromatizzare le carni nell'area maghrebina.

Zucchero - Oltre allo zucchero bianco raffinato, in molti paesi si usano come dolcificanti alcune tipologie differenti di zucchero.

Brown sugar / grezzo di canna: ottenuto dalla canna da zucchero, è un prodotto dal caratteristico colore marrone a causa della presenza di melassa. Si tratta di uno zucchero grezzo o parzialmente raffinato composto da cristalli di zucchero con un contenuto residuo di melassa, oppure ottenuto aggiungendo melassa allo zucchero bianco raffinato. La versione integrale contiene dal 3,5% al 6,5% di melassa. Alcune varietà come il Demerara sono particolarmente pregiate.

Zucchero di palma: largamente diffuso nel Sud-Est asiatico, si ottiene raccogliendo per incisione la linfa zuccherina di diversi tipi di palme (*Phoenix sylvestris*). Il liquido viene fatto bollire fino a completa evaporazione dell'acqua e pressato in panetti.

Panela: è un tipo di zucchero grezzo ottenuto dal succo di canna da zucchero per filtrazione, ispessimento, essiccazione e macinazione. È commercializzato in tutto il Sudamerica con denominazioni e ricette diverse: *piloncillo*, *rapadura*, *empanizao*.

Per fare acquisti

L'italia multi eat-nica

Mentre si festeggiano i 150 anni dell'Unità d'Italia, si moltiplicano nel nostro paese le opportunità di trovare prodotti esotici e i punti vendita dove procurarsi gli ingredienti per poter gustare i piatti delle cucine «altre» anche a casa nostra. È ltalia multi-*eat*nica del nuovo millennio!

Le drogherie touscouleurs

Quando in Italia ancora non esistevano gli *asian markets* e i negozi di prodotti alimentari multietnici, l'unica possibilità, se si volevano trovare prodotti esotici, era di rivolgersi alle drogherie o agli empori di merci «coloniali». Erano gestiti da abili commercianti, veri pionieri della cucina *touscouleurs*, i quali riuscivano a procacciarsi una gamma limitata di ingredienti, spesso venduti a prezzi esosi a causa dei ricarichi dovuti alle caratteristiche della catena distributiva, importando da Francia, Inghilterra, Olanda, Stati Uniti o Germania buona parte delle loro primizie. Si tratta di locali ormai storici, che hanno posto le basi di quel fenomeno, che potremmo definire di «esotizzazione del gusto», che sta prendendo sempre più piede nel nuovo millennio. Curiosare tra i loro scaffali, tra cumuli di spezie, salse, intingoli

e preparati, è un vero piacere e permette di fare un primo passo, di accendere un nuovo interesse, verso i sapori e le cucine d'*ailleurs*.

Paissa
Piazza San Carlo 196, Torino
Tel. 011 5628364

Drogheria Torielli
Via di San Bernardo 32, Genova
Tel. 010 2468359

Drogheria Pastorino
Salita S. Giovanni 4-6 r, Genova
Tel. 010 252093

Castroni
Via Cola di Rienzo 196, Roma
Tel. 06 6874383

Drogheria Innocenzi
Via Natale Del Grande 31, Roma
Tel. 06 5812725

El Negrito
Via Garibaldi 128, Messina
Tel. 090 47402

Ethnic food stores

Negli anni novanta del secolo scorso abbiamo assistito a un fenomeno nuovo in Italia, quello della nascita e proliferazione, nelle grandi città del Centro-Nord, di negozi e supermercatini di prodotti alimentari esotici. Si tratta di un effetto collaterale strettamente connesso con due importanti fattori: l'aumento dei flussi migratori verso il nostro paese da un lato, e la globalizzazione dei mercati dall'altro, entrambi eventi che hanno favorito una maggior circolazione a livello planetario di individui e di merci. Come ci ha insegnato l'esperienza dei nostri migranti nei secoli scorsi, quando si abbandona il proprio paese d'origine nasce l'esigenza di mantenere, almeno in parte, le proprie abitudini alimentari: è un modo per restare legati alle proprie radici e segnare così un'identità che passa anche attraverso ciò che mangiamo, al di là del fatto che siamo condizionati o meno da una rigida precettistica religiosa, come è il caso di ebrei, musulmani o induisti.

Il negoziante cinese e il macellaio islamico hanno dovuto superare non poche difficoltà per avviare le loro attività commerciali in Italia, ma la domanda era e rimane alta, ed è destinata a crescere nonostante le opposizioni imbarazzanti di pochi xenofobi incolti.
In prossimità dei quartieri a maggiore densità di popolazione migrante, nei pressi di mercati e stazioni ferroviarie, si sono così moltiplicati i negozietti che forniscono alle diverse comunità «pane per i loro denti». Si tratta spesso di locali umili e minimalisti negli arredi, che evocano anche negli odori e nella disposizione delle merci l'atmosfera che si respira nei paesi d'origine. Alcuni, come i supermercati asiatici, sono in grado di soddisfare le richieste delle diverse comunità orientali ma anche di quelle africane e latinoamericane. Sono luoghi frequentati in prevalenza da migranti, dove gli italiani, salvo pochi curiosi e appassionati viaggiatori, non osano entrare per chissà quale timore o forma d'imbarazzo. Ma le cose stanno cambiando, e anche molto velocemente.

Prodotti di tutto il mondo

Asia Market
Corso Regina Margherita 125, Torino
Tel. 011 5212259

Katahy International Foodstores
Via Rosmini 11, Milano
Tel. 02 33105368
Piazza IV Novembre 4, Milano
Tel. 02 66981368

Il Mondo in Tavola
Via Fratelli Bronzetti 37, Milano
Tel. 02 741948

Vivimarket
Via del Melarancio 17, Firenze
Tel. 055 294911

Prodotti asiatici

Asia Alimentare Tan Than
Via delle Orfane 29, Torino
Tel. 011 4364490

Trading Zhou
Via Canonica 54, Milano
Tel. 02 312371

Poporoya (Giappone)
Via Eustachi 17, Milano
Tel. 02 29406797

China & African Market
Via Dalmazia 137, Brescia
Tel. 030 3544704

China Market
Via Ferrarese 151/A-B, Bologna
Tel. 051 356968

Supermercato Nuova Cina
Via Silvio Pellico 12/14, Prato
Tel. 0574 37825
Via Fabio Filzi 51, Prato
Tel. 0574 37825

Thai Market (Thailandia)
Via Del Carmine 18, Pisa
Tel. 050 44353

Korean Market (Corea, Giappone)
Via Cavour 84, Roma
Tel. 06 4885280

Pacific Trading (Cina)
via Principe Eugenio 17/19/21, Roma
Tel. 06 44340985

Oriental Store
Via Filippo Turati 130, Roma
Tel. 06 97250847

Prodotti indiani

Bazar delle Spezie
Via San Pio V 2F, Torino
Tel. 334 358 3933

Krishna Indian Bazar
Via P. Castaldi 35, Milano
Tel. 02 20240451

Le spezie del Guru
via Lamarmora 15, Roma
Tel. 06 48904656

New indian food store
Via Conte Verde 12, Roma
Tel. 06 4441460

Prodotti africani

Happy Store
Via Roma 201, Piacenza
Tel. 0523 315500

Itams
Via Palermo 22/e, Parma
Tel. 0521 270468

Africa continental shopping center
22/C, Via Ortigara 22/c, Ferrara
Tel. 0532 593003

Gombo (Africa)
via Principe Amedeo 289, Roma
Tel. 06 491452

Negash (Etiopia)
via Montebello 33, Roma
Tel. 06 97603889

Prodotti latinoamericani

Tlaloc (Messico)
Via Palazzo di Città 24/E, Torino
Tel. 011 433 8817

Cahuachi Market
Via Claudio Berthollet 37/b, Torino
Tel. 340 6955323

La Esquina Latina
Via Baldissera 4, Milano
Tel. 02 20241686

Mercato Latino
Via C. Imbonati 6, Milano

La Tienda Latina
via Paolo Paruta 6/8, Roma
Tel. 06 7820961

Prodotti russi

Skaski
Via Cibrario 43/c, Torino
Tel. 011 4374435

L'Angolo dell'Est
Via Canneto il Curto 10r, Genova
Tel. 010 4550267

Kalinka
via Rug. Boscovich 40, Milano
Tel. 02 29526127
via M. Teresa di Calcutta 1, Brescia
Tel. 030 2944147

Delizie dalla Russia
Via Gramego 57/A, Verona
Tel. 045 8213048

Matrioska
via Emilia Ovest 454, Modena
Tel. 059 330474

Tè , infusi e spezie

Di spezie in tè
Via XX Settembre 28, Torino
Tel. 011 7640352

L'Arte di Offrire il Tè
Via Macedonio Melloni 35, Milano
Tel. 02 715442

Squisito
Via Garibaldi 1, San Daniele del Friuli (UD)
Tel. 0432 943113

Tè & CO
Strada Dolomites 153, Canazei (TN)
Tel. 393 2089360

I Gusti Vegetali
Via Casalpoglio 5, Casalmoro (MN)
Tel. 0376 780464

Tè e Teiere
Via del Pellegrino 85, Roma
Tel. 06 6868824

Mercati e supemercati... a km illimitato

I mercati alimentari rappresentano da sempre il posto migliore dove acquistare i prodotti freschi e di stagione. La stessa regola vale per i prodotti esotici, poiché, pur trattandosi di ingredienti coltivati spesso a migliaia di chilometri dal punto vendita, sono disponibili solo in un determinato periodo dell'anno. I nostri mercati rionali non sono indifferenti al fenomeno dell'esotizzazione del gusto, molti anzi, come il mercato di Porta Palazzo a Torino o il mercato dell'Esquilino a Roma, hanno ampliato la gamma dei prodotti disponibili intravedendo negli stranieri una fascia di consumatori particolarmente appetibile. Inoltre, di recente si sono realizzate le prime esperienze di «filiera corta» rispetto ai prodotti esotici; si moltiplicano infatti, anche nel nostro paese, le aziende agricole gestite da contadini cinesi o di altre comunità che coltivano con successo nelle campagne

italiane verdure e ortaggi fino a oggi sconosciuti per venderli direttamente sui mercati. Prodotti esotici nostrani a «kilometro zero» o quasi insomma.
Anche la grande distribuzione (GDO) inizia a guardare con interesse alla nuova composizione cosmopolita del nostro paese. Da un lato si rende conto che gli stranieri, con i loro diversi stili di consumo di generi alimentari, rappresentano un'opportunità di crescita per la nostra economia, dall'altro si accorge che anche i nostri connazionali sono sempre più interessati e curiosi degli scaffali «etnici» che compaiono in alcuni ipermercati. Per avere un'idea di come si svilupperà nei prossimi anni questo inedito percorso di penetrazione dei prodotti esotici nei canali consolidati della grande distribuzione è sufficiente visitare un supermercato francese o inglese e scoprire che fare la spesa di *cous cous* marocchino, spezie indiane o alghe giapponesi è ormai cosa comune. Certo, il problema di conoscere i prodotti e le loro applicazioni culinarie rimane, ma i libri come questo e i corsi di cucina che cominciano a spuntare qua e là dedicati a questa o quella cucina colmeranno col tempo anche questa lacuna.

Mercato di Porta Palazzo
Piazza della Repubblica, Torino

Mercato rionale Esquilino
Via Principe Amedeo, Roma

Azienda Agricola Carmazzi
La più grande collezione di peperoncini dal mondo
Via della Fontanella, Torre del Lago (LU)
Tel. 0584 340941
www.floricolturacarmazzi.com

Gramaglia Vivai
Peperoncini e piante aromatiche dal mondo
Via Borgo Dora, Collegno (TO)

Vivaio Central Park
Via Guglielmo Marconi 46, Saronno (VA)

Tel. 02 96704733
www.central-park.it

Metro Italia
Scaffale multietnico
www.metro.it

Ipercoop
Scaffale multietnico
www.e-coop.it

IKEA
Prodotti svedesi
www.ikea.com

Nuvole di drago & curry on line

Per chi abita in provincia o nei centri minori il problema di procurarsi gli ingredienti necessari per poter cucinare indiano o marocchino sussiste. È per questo motivo che sulla Rete si stanno moltiplicando i siti specializzati di vendita on-line di generi alimentari dedicati alle diverse cucine o tipologie di ingredienti. Fare la spesa on-line è consuetudine ormai consolidata in molti paesi. Grazie alla capillare rete distributiva garantita dai corrieri espresso è possibile ricevere comodamente a casa propria nel giro di 24 ore prodotti difficilmente reperibili in altro modo. Oltre tutto molti siti spesso abbuonano le spese di consegna, che rimangono comunque molto contenute se si considera il risparmio di tempo, carburante ed eventuali parcheggi per fare la spesa. L'offerta in Rete è davvero ampia e spazia dai prodotti giapponesi a quelli russi, passando per quelli libanesi o messicani, perciò, organizzando i propri acquisti, si può cucinare qualsiasi piatto di quelli presenti in questo libro.

Shopthai
Prodotti asiatici
www.shopthai.eu

Zen Market

Prodotti asiatici
www.zenmarket.biz

AsiaMiniMart

Prodotti asiatici
www.asiaminimart.it

Hafez
Prodotti iraniani
www.hafezmarket.it

Angolo iberico
Prodotti spagnoli
www.angolo-iberico.com

La Fenicia
Prodotti libanesi
www.lafenicia.it

Plaza Latina
Prodotti latinoamericani
www.plazalatinasrl.com

TexMex Food
Prodoti messicani
www.texmexfood.net

Terra Nostra
Prodotti brasiliani
www.terranostrabrasil.it

Saudade do Brasil
Prodotti brasiliani
www.saudadedobrasil.it
Tutto Brasileiro

Prodotti brasiliani
http://tuttobrasileiro.com

Berjozka
Prodotti russi
www.gustosisapori.it

Panemboriki
Prodotti greci
www.panemboriki.com

Transilvania
Prodotti rumeni
www.negoziorumenotrento.it

Oltenia
Prodotti rumeni
www.oltenia.it

Sapori di Romania
Prodotti rumeni
www.saporidiromania.it

Miorita
Prodotti rumeni
www.miorita.it

SA.VA.
Spezie di qualità
www.vanigliabourbon.net
Coccole, momenti di piacere

Tè
www.coccole.it

I Gusti Vegetali
Spezie, Frutta secca, tè, legumi dal mondo
www.igustivegetali.it

Peperita
Peperoncini in polvere e salse di peperoncini esotici
www.peperita.it

Wok this way... Per saperne di più

Il Gastronomade.com
Da oltre dieci anni punto di riferimento in Italia per gli appassionati di *world food & ethnic cuisine*, un *magazine on-line* interamente dedicato al fenomeno dell'esotizzazione del gusto, con informazioni, recensioni, segnalazioni di eventi, libri, ristoranti ed *ethno-shops*.
www.ilgastronomade.com

O.G.M. | Officine Gastronomiche Multietniche
La prima esperienza strutturata in Italia di *cooking classes* dedicate alle cucine del mondo e ai prodotti esotici. Le OGM sono organizzate in collaborazione con l'Associazione Culturale The Cous Cous Clan, sono spesso ospiti di eventi e manifestazioni in Italia e propongono ogni mese, nella sede di Torino, corsi dedicati alle principali cucine (giapponese, indiana, libanese, thailandese, marocchina ecc.).
www.ilgastronomade.com

Turisti per Casa
Multi eathnic walk tours organizzati nel mercato cosmopolita di Porta Palazzo a Torino, per scoprire i mille prodotti esotici presenti sui banchi e negli *ethno-shops* che lo circondano, tra degustazioni itineranti di dolci arabi, formaggi rumeni e snack orientali.
www.ilgastronomade.com

Bibliografia

VITTORIO CASTELLANI *aka* CHEF KUMALÉ, *Il mondo a tavola: precetti, riti e tabù*, Einaudi, Torino 2007

VITTORIO CASTELLANI *aka* CHEF KUMALÉ, *Coffee Roots: viaggio alle radici del caffé*, Gribaudo, Milano 2006

VITTORIO CASTELLANI & SANDRA SCAGLIOTTI, *Mangiare-Amare-Viet Nam: note, divagazioni e ricette dal Paese della terra e delle acque*, Neos, Rivoli 2005

VITTORIO CASTELLANI & AUTORI VARI, *Mercados del Mediteraneo*, IEMed-Lunwerg Editores, Barcelona 2004

VITTORIO CASTELLANI *aka Chef Kumalé*, *Guida alle Cucine del Mondo in Italia*, Editoriale Domus, Rozzano 2003

VITTORIO CASTELLANI *aka* CHEF KUMALÉ, *Ratatuia: un mare di uomini, migrazioni e pietanze*, Lindau, Torino 1997

www.IlGastronomade.com
Testata giornalistica on-line di world food & ethnic cusine

Ringraziamenti

Argentina: Costumbres Argentinas, Simonetta Nepi

Australia: Meera Freeman

Brasile: Senac, Ricardo Castilho e Georges Schnyder (Semana Mesa), Mara Salles, Marcela Senise, Ana Paula e Carolina Virgilio

Cina: Adam & Partner, HK Tourism Board, Willy Mark, Piero & Silvia Ling, Yu Xuzuan

Egitto: Egyptian Chef Association

Etiopia: Lavazza Spa

Francia: José Cognata, Eve Tribouillet, Jean Louis Galesne

Giappone: Yukyo Hattori, Sayaka Miyamoto

Grecia: Juanjo Corrales, Andonis Panayotopoulos (Greek Academy of Taste)

India: Ente Indiano per il Turismo, Paolo Donalisio, Francesca Zanutto

Indonesia: Losari Coffee Plantation

Irlanda: Darina Allen (Ballymaloe Cookery School), Billy Lions

Libano: Kamal Mouzawak

Marocco: Choumicha, Fatima Hal, Ente per il Turismo del Marocco

Mauritius: Ente Turismo Mauritius, Constance Hotel Group, Dominique Loiseau, Patrick Berton, Stefano Fontanesi, Jaqueline Dalais

Messico: Ente Turismo del Messico, Barbara Golia (Tlaloc), Jose Carlos Gutierrez Margain

Perù: Toshiro Konishi, Pedro Schiaffino, Perù Mucho Gusto

Russia: Eleonora Sholes, Elena Golovanova

Spagna: Pep Palau (Fòrum Gastronòmic), Ente del Turismo Spagnolo, Icex, Oriol Blanes, Oscar Ubide (La Boqueria), Miguel Vila Pernas

Svezia: Karin Melin (Visit Sweden)

Thailandia: Yingsak (TIFA), Nooror Somany (Blue Elephant)

Tunisia: Rafik Tlatli, Ente per il Turismo tunisino

Turchia: Guzin Yalin, Asan Achanal

Vietnam: Famiglia Than Than

Accademia Italiana del Peperoncino: Enzo Monaco, Massimo Biagi

Couscous BIA

Lavazza